

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LOKASI:
SMKN 3 YOGYAKARTA
Jl. RW. Monginsidi 2A Yogyakarta



Disusun Oleh:
Ela Destiyana
12104244052

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LOKASI:
SMKN 3 YOGYAKARTA
Jl. RW. Monginsidi 2A Yogyakarta



Disusun Oleh:
Ela Destiyana
12104244052

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015

HALAMAN PENGESAHAN

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKN 3 YOGYAKARTA

Nama : Ela Destiyana
No. Mahasiswa : 12104244052
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di **SMKN3 YOGYAKARTA** dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015, dengan hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 12 September 2015

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing Lapangan,

Agus Triyanto, M.Pd

NIP. 19760802 200501 1 001

Dra. Djaro'ah Zain

NIP. 19570801 198602 2 001

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMK Negeri 3 Yogyakarta ,

Koordinator PPL Sekolah,

Drs. Bujang Sabri

NIP. 19630830 198703 1 003

Drs. Heru Widada

NIP. 19630522 198703 1 005

MOTTO

*Jika hari ini tidak bisa maka cobalah besok, jika tidak bisa juga maka
besoknya lagi sampai apa yang dicita-citakan tercapai.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di SMKN 3 YOGYAKARTA dapat diselesaikan tepat pada waktunya dan laporan pelaksanaannya dapat terselesaikan dengan baik.

Pada dasarnya penyusunan laporan ini merupakan gambaran dari kegiatan PPL yang dilakukan penyusun serta untuk memenuhi syarat pelaksanaan ujian PPL Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa UNY pada program S1. Kegiatan PPL telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Dalam kurun waktu tersebut penyusun telah melaksanakan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling di SMKN 3 YOGYAKARTA.

Sebagai ungkapan syukur, tidak lupa penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak atas dukungan dan kerja sama baik secara material, tenaga, maupun moral. Dalam kesempatan ini penyusun ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. RochmatWahab, MA selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Anik Ghufro, ketua LPPM UNY
3. AgusTriyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL BK yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan selama proses pelaksanaan dan penyusunan laporan PPL.
4. Dra. Djaro'ah Zain selaku guru pembimbing lapangan penyusun yang dengan kesabaran membimbing penyusun untuk melaksanakan tugas layanan bimbingan dan konseling dengan penuh tanggung jawab di SMKN 3 YOGYAKARTA. Terima kasih atas semua dorongan dan arahannya, serta kesabarannya yang diberikan pada penyusun selama ini.
5. Bapak/Ibu guru serta seluruh karyawan SMKN 3 YOGYAKARTA yang banyak membantu pelaksanaan PPL BK.
6. Seluruh siswa siswi SMKN 3 YOGYAKARTA yang telah berbaik hati menerima penyusun sebagai praktikan Bimbingan dan Konseling.
7. Bapak, Ibu dan Kakak yang selalu setia memberikan semangat dan dukungan serta doa yang selalu membuat penyusun bahagia.
8. Teman-teman kelompok PPL di SMKN 3 YOGYAKARTA yang telah bersama-sama berjuang, saling memberikan motivasi dan dukungan agar semua kegiatan berjalan dengan lancar.

9. Serta pihak-pihak yang telah banyak membantu yang tak bisa penyusun sebutkan satu per satu.

Penyusun menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program PPL serta dalam penyusunan laporan ini. Untuk itu penyusun mengharap kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Yogyakarta, 12 September 2015

Praktikan,

ElaDestiyana

NIM. 12104244052

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMKNegeri 3 YOGYAKARTA

Oleh:
ElaDestiyana
NIM 12104244052

ABSTRAK

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di Sekolah merupakan salah satu kegiatan latihan yang bersifat intrakurikuler sehingga harus dilaksanakan oleh setiap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini dalam rangka peningkatan ketrampilan dan pemahaman mengenai berbagai aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk program layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh seorang guru pembimbing, dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah yang profesional.

Lokasi praktik pengalaman lapangan yaitu SMK Negeri 3 Yogyakarta. Sekolah ini berlokasi di Jalan RW Monginsidi 2A Daerah Istimewa Yogyakarta. Pelaksanaan program PPL dimulai dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Selama kegiatan, mahasiswa melaksanakan berbagai program kerja yang bertujuan untuk memfasilitasi proses bimbingan dan pengoptimalan potensi siswa. Pada realisasinya kegiatan berjalan sesuai dengan target yang sudah direncanakan. Kegiatan PPL Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 3 Yogyakarta meliputi kegiatan layanan administrasi, layanan dasar dan layanan responsif.

Program yang diselenggarakan pada kegiatan PPL, disusun untuk mengoptimalkan perkembangan dan potensi yang dimiliki siswa. Selain itu, juga untuk melatih mahasiswa sebelum terjun ke lapangan kerja nantinya. Dengan demikian, mahasiswa memiliki keterampilan dalam menangani berbagai tugas sebagai calon guru pembimbing khususnya dan tenaga kependidikan pada umumnya, mengatur program bimbingan dan konseling, dan memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam setting sekolah sehingga menghasilkan *input* dan *output* yang handal.

Kata Kunci: Praktik Pengalaman Lapangan, Bimbingan dan Konseling

Daftar Lampiran

1. Matrik program kerja
2. Laporan harian kegiatan PPL
3. Laporan mingguan kegiatan PPL
4. Laporan konseling individual
5. Laporan konseling kelompok
6. Laporan Home Visit
7. Analisis Sosiometri
8. Analisis Media Lacak Masalah
9. Rencana Pelaksanaan Layanan
10. Laporan Dana
11. Dokumentasi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Alasan Praktik	1
B. Tujuan Praktik	1
C. Manfaat Praktik	2
D. Waktu Praktik	3
E. Tempat Praktik	3
F. Analisis Situasi	3
G. Perumusan Program	7
H. Materi Praktik	7
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	10
A. Persiapan	10
B. Pelaksanaan	11
C. Analisis Hasil	26
D. Hambatan Pelaksanaan PPL dan Cara Mengatasinya	26
BAB III PENUTUP	28
A. Kesimpulan	28
B. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	30
DOKUMENTASI	31

HALAMAN PENGESAHAN

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKN 3 YOGYAKARTA


Nama : Ela Destiyana
No. Mahasiswa : 12104244052
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di **SMKN 3 YOGYAKARTA** dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015, dengan hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 12 September 2015

Mengesahkan,

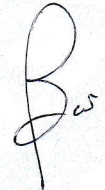
Dosen Pembimbing Lapangan,



Agus Triyanto, M.Pd

NIP. 19760802 200501 1 001

Guru Pembimbing Lapangan,



Dra. Djaro'ah Zain

NIP. 19570801 198602 2 001

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMK Negeri 3 Yogyakarta ,



Drs. Bujang Sabri

NIP. 19630830 198703 1 003

Koordinator PPL Sekolah,



Drs. Heru Widada

NIP. 19630522 198703 1 005

BAB I

PENDAHULUAN

A. Alasan Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di sekolah merupakan salah satu kegiatan latihan yang bersifat intrakurikuler sehingga harus dilaksanakan oleh setiap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini dalam rangka peningkatan ketrampilan dan pemahaman mengenai berbagai aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk program layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh seorang guru pembimbing, dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah yang profesional.

Kegiatan PPL meliputi kegiatan pra PPL dan PPL. Kegiatan pra PPL meliputi mengikuti kegiatan sosialisasi melalui mata kuliah Praktikum Mikro Konseling, Praktikum Konseling Individual, Praktikum BK Pribadi, Praktikum BK Sosial, Observasi di SMKN 3 YOGYAKARTA pada tanggal 16 – 20 Februari 2015 dan pembekalan PPL pada tanggal 5 Agustus 2015. Adapun kegiatan PPL yaitu penyerahan kembali dalam rangka pelaksanaan PPL pada tanggal 10 Agustus, Monitoring oleh DPL masing-masing program studi sebanyak empat kali dan penarikan PPL pada tanggal 12 September 2015.

Program studi Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas menyiapkan dan menghasilkan guru pembimbing yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan ketrampilan yang profesional. Dengan kemampuan tersebut diharapkan alumni program studi bimbingan dan konseling dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai guru pembimbing dalam rangka membantu tercapainya tujuan pendidikan.

Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan (guru pembimbing) yang profesional tersebut program studi bimbingan dan konseling membawa mahasiswa kepada proses pembelajaran yang dilakukan baik melalui bangku kuliah maupun melalui berbagai latihan, yang antara lain berupa praktek pengalaman lapangan. Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal dan mempraktekan semua kompetensi yang harus dilakukan oleh seorang guru pembimbing yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan.

B. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling

Praktek bimbingan dan konseling di sekolah dimaksudkan agar mahasiswa dapat mempraktekan teori yang diperoleh selama kuliah dan ketrampilan khusus sesuai dengan keahlian dalam profesi bimbingan dan konseling. Dengan kata lain, praktek bimbingan dan konseling memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk

menunjukkan semua kompetensi yang telah dimiliki di bawah arahan guru dan dosen pembimbing.

PPL BK di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh pengalaman faktual khususnya tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, dan umumnya tentang proses pembelajaran siswa serta kegiatan-kegiatan kependidikan lainnya, sehingga mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya sebagai bekal untuk membentuk profesi konselor di sekolah (guru pembimbing) yang profesional.

C. Manfaat Praktek Pengalaman Lapangan

Praktek pengalaman lapangan diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua pihak yang terkait, yaitu mahasiswa, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Mahasiswa

- a. Ajang menunjukkan kompetensi yang dipelajari baik teroti maupun praktek dalam kegiatan layanan Bimbingan dan Konseling secara langsung.
- b. Mengetahui secara langsung kegiatan proses pembelajaran secara umum, dan kegiatan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling khususnya.
- c. Memperdalam pengetahuan mahasiswa tentang pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah.
- d. Memandirikan dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mendengar, merasakan dan memecahkan masalah yang ada pada diri siswa pribadi dan sekolah pada umumnya.
- e. Pengalaman yang berharga bagi mahasiswa tentang permasalahan yang umum dan khusus yang terjadi di sekolah.

2. Sekolah

- a. Sekolah diharapkan akan mendapatkan inovasi dalam kegiatan pelayanan Bimbingan dan Konseling pada khususnya, serta proses pendidikan umumnya.
- b. Sekolah memperoleh bantuan tenaga dan pikiran dalam mengelola kegiatan khususnya pada bimbingan dan konseling, serta proses pendidikan pada umumnya.
- c. Sekolah memperoleh pengetahuan baru untuk kemajuan pelayanan bimbingan dan konseling.

3. Perguruan Tinggi

- a. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan praktek pendidikan umumnya, dan Bimbingan Konseling khususnya, sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses pembelajaran di perguruan tinggi dapat lebih disesuaikan dengan tuntutan lapangan.
- b. Memperoleh masukan tentang kasus dalam bidang Bimbingan dan Konseling di sekolah khususnya dan pendidikan pada umumnya yang berharga sebagai bahan pengembangan penelitian.

- c. Memperoleh dan meningkatkan kerjasama dengan sekolah tempat PPL.

D. Waktu Praktek Pengalaman Lapangan

Waktu pelaksanaan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) berlangsung mulai 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015.

E. Tempat Praktek Pengalaman Lapangan

Adapun tempat Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) praktikan adalah SMKN 3 YOGYAKARTA

F. Analisis Situasi

SMKN 3 YOGYAKARTA berlokasi di Jetis, Kota Yogyakarta. Dengan banyaknya SMK yang ada di Yogyakarta ini maka SMKN 3 YOGYAKARTA melakukan berbagai pengembangan dan pembenahan sehingga memiliki kualitas dan dapat bersaing dengan SMK lain yang ada di wilayah DIY maupun Nasional. Usaha pembenahan yang dilakukan dengan berbagai cara, baik dengan pembenahan pada sarana dan prasarana maupun kualitas pembelajarannya.

Berdasarkan observasi dan wawancara diperoleh data sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik

SMKN 3 YOGYAKARTA beralamat lengkap di Jl. R.W. Monginsidi No.2A, Yogyakarta. SMK ini lebih dikenal dengan STM 2 Jetis dan berdiri di lahan dengan luas kurang lebih ± 4 hektar. SMKN 3 YOGYAKARTA dilengkapi oleh sarana dan prasarana yaitu sebagai berikut :

1. 60 ruang kelas
2. Ruang tata usaha
3. Ruang administrasi
4. Ruang kepala sekolah beserta waka
5. Ruang kepala program keahlian
6. Ruang guru
7. Ruang sidang
8. Ruang praktik
9. Ruang pengajaran
10. Ruang praktik industri
11. Ruang BK / BP
12. Ruang bursa kerja khusus (BKK)
13. Ruang laboratorium komputer dan internet
14. Ruang bahasa inggris
15. Ruang UKS
16. Ruang OSIS
17. Masjid

18. Ruang keagamaan katholik
19. Perpustakaan
20. Aula
21. Balairung
22. Ruang *repair*/ perawatan dan perbaikan
23. Koperasi
24. Kantin sekolah
25. Gudang
26. Lapangan olah raga (basket, bulutangkis, *volley*, sepak bola)
27. *Wall claimbing*
28. Pos satpam
29. Tempat parkir siswa dan guru
30. Kamar mandi dan toilet

Penjelasan diatas adalah sebagai berikut :

a. Media dan Sarana Pembelajaran

Selain potensi siswa dan lulusan yang baik karena standar nilai masuk yang cukup baik, SMKN 3 YOGYAKARTA juga didukung oleh sarana dan prasarana yang cukup memadai yang sepenuhnya bertujuan untuk mendukung kelancaran proses pembelajaran siswa. Beberapa butir yang dapat diamati antara lain :

- 1) Dengan jumlah \pm 2200 siswa, memiliki 191 tenaga pengajar, dan kurang lebih 50 tenaga staff dan karyawan yang diharapkan sepenuhnya dapat mendukung kegiatan belajar mengajar.
- 2) Sejak kelas satu, sudah dilakukan penjurusan sehingga siswa mendapatkan materi yang sesuai dengan standar kompetensi jurusan mereka.
- 3) Sekolah memiliki Bursa Kerja Khusus yang memfasilitasi lulusan SMKN 3 YOGYAKARTA untuk mencari pekerjaan atau untuk melanjutkan sekolah sesuai bidang studi mereka.

b. Perpustakaan

Secara umum, pengelolaan Perpustakaan sudah bagus. Didukung dengan beberapa staff dan karyawan sehingga pengelolaan ruang, koleksi buku, dan buku paket pelajaran yang dipinjamkan ke siswa dapat terkoordinasi dengan baik. Banyak koleksi buku yang dimiliki, dan tidak hanya koleksi buku dalam bidang keteknikan saja. Kebanyakan buku-buku sifatnya berisi rangkuman penge-tahuan umum, fiksi dan buku bacaan ringan seperti: novel, majalah, surat kabar, dan lain-lain.

c. Laboratorium dan Bengkel

SMKN 3 YOGYAKARTA telah memiliki beberapa laboratorium praktik, seperti laboratorium bahasa inggris, laboratorium komputer, laboratorium gambar dan perencanaan. lab. multimedia, bengkel pemesinan, bengkel las, bengkel

otomotif, bengkel kelistrikan yang sudah terintegrasi di sekolah SMKN 3 YOGYAKARTA

d. Geografis Sekolah

Secara umum, kondisi dan lokasi sekolah sudah baik dan strategis. Walaupun terletak di tengah-tengah perkotaan, kondisi kelas tenang dan kondusif untuk kegiatan KBM. Luas bangunan sangat lebar (\pm 4 hektar) dengan lingkungan yang bersih. Posisi dan kondisi sekolah sudah bagus. dan belum adanya gasebo/taman tempat siswa berdiskusi. Untuk menikmati jaringan WIFI para siswa berkumpul di Balerung. Untuk mahasiswa PPL disediakan ruangan *Base camp* sebagai tempat berkumpulnya para mahasiswa PPL.

e. Fasilitas Olahraga

Fasilitas Olahraga di SMKN 3 YOGYAKARTA sudah cukup lengkap dan memadai. Selain sudah dilengkapi lapangan dan peralatan olahraga, setiap siswa berprestasi dan memiliki minat dalam bidang keolahragaan juga difasilitasi dan didukung dengan kegiatan ekstrakurikuler keolahragaan yang disalurkan pada turnamen-turnamen atau kegiatan perlombaan antar sekolah baik di tingkat Kota, propinsi maupun nasional.

f. Ruang Kelas

Sebagian besar ruang kelas telah memenuhi standar dengan pengelolaan dan perawatan yang baik. Semua kelas sudah memiliki prasarana Audio Video berupa Speker dan beberapa Proyektor yang terdapat di setiap kelas yang dapat membantu dalam proses KBM.

g. Tempat Ibadah

SMKN 3 YOGYAKARTA memiliki Masjid yang cukup besar dengan keadaan lingkungan yang terawat dan bersih. Fasilitasnya juga cukup lengkap, seperti : tempat wudhu, kamar mandi, *sound system*, jam dinding, kipas angin, almari Al-Qur'an, buku-buku bacaan, kotak amal, gudang, tempat sampah, dll.

h. Kegiatan Kesiswaan (Ekstrakurikuler)

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa diluar keakademikan. Kegiatan yang dilakukan antara lain: PMR, pramuka, pecinta alam, bola voli, basket, *badminton*, rohis, *taekwondo*, pencak silat dan karate. Masing-masing bidang/jenis kegiatan ekstrakurikuler telah terorganisasi dengan baik.

i. Bimbingan Konseling

SMKN 3 YOGYAKARTA sudah memiliki ruang Bimbingan Konseling (BK) sendiri yang cukup terawat dengan baik. Secara struktural dan prosedural juga sudah terorganisasi dengan baik untuk dapat mendukung ketertiban kegiatan pembelajaran.

j. Koperasi Siswa

Keberadaan Koperasi Siswa sangat mendukung dan memfasilitasi siswa dengan

cukup lengkap. Hal ini dapat dilihat dengan tersedianya alat tulis, mesin *fotocopy* dan beberapa alat penunjang kegiatan studi lain yang keberadaannya sangat dibutuhkan siswa. Struktur organisasi dan pengaturan jadwal staf koperasi sudah terencana. Dan terdapat mesin *foto copy* yang dapat menunjang terselenggaranya kegiatan belajar di sekolah SMK Negeri 3 Yogyakarta.

2. Kondisi Non Fisik Sekolah

a. Kondisi Guru

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Yogyakarta berlokasi di Jetis, Kota Yogyakarta. SMK Negeri 3 Yogyakarta memiliki tenaga pengajar dan karyawan sejumlah kurang lebihnya 142 orang guru tetap, 24 orang guru tidak tetap, 9 guru agama dari Departemen Agama, 24 orang karyawan tetap dan 31 pegawai tidak tetap, siswa yang terdapat di sekolah ini sebanyak \pm 2110 orang siswa.

b. Kondisi Siswa

SMK Negeri 3 Yogyakarta memiliki potensi akademik kesiswaan yang bagus. Ujian masuk memiliki standar yang cukup tinggi, siswa berprestasi difasilitasi dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler (PMR, Pramuka, Pecinta Alam, Volly, OSIS, dll), dan banyak prestasi dalam bidang keteknikan yang diraih.

c. Lingkungan Sekolah

SMK Negeri 3 Yogyakarta dipandang cukup baik di masyarakat. Selain menjadi salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Negeri favorit di wilayah Yogyakarta, SMKN 3 Yogyakarta juga sudah dikenal banyak mencetak lulusan-lulusan berprestasi dan telah banyak meraih prestasi, baik dalam dunia keteknikan maupun non ke-akademikan.

d. Kegiatan Akademik

Kegiatan belajar mengajar di SMK Negeri 3 Yogyakarta dimulai pada pukul 0645 WIB. Dengan lama durasi tiap 1 jam pelajaran adalah 45 menit. Kedisiplinan siswa secara keseluruhan baik. Gerbang sekolah akan ditutup mulai dari pukul 06.45 WIB sampai dengan 07.15 WIB. Sehingga jika ada yang terlambat tidak bisa masuk gerbang sampai jam 07.15. Absensi guru menggunakan *finger print* dan absensi wajah sehingga apabila guru tidak disiplin akan sangat mudah terlacak.

e. Kompetensi Keahlian

SMK Negeri 3 Yogyakarta memiliki delapan kompetensi keahlian, yaitu:

1. Kompetensi Keahlian Multimedia (1 kelas)
2. Kompetensi Keahlian Teknik Komputer Jaringan (1 kelas)
3. Kompetensi Keahlian Kendaraan Ringan (4 kelas)
4. Kompetensi Keahlian Teknik Pemesinan (4 kelas)
5. Kompetensi Keahlian Audio Video (2 kelas)
6. Kompetensi Keahlian Teknik Instalasi Tenaga Listrik (4 kelas)
7. Kompetensi Keahlian Gambar Bangunan (3 kelas)

8. Kompetensi Keahlian Konstruksi Kayu (1 kelas)

G. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL Bimbingan dan Konseling

Pemilihan, perencanaan dan pelaksanaan program kerja sesuai sasaran pasca observasi dan penerjunan sangatlah penting dan menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan PPL BK yang akan dilakukan agar pada saat pelaksanaan program dapat dilaksanakan secara terarah dan tepat. Berdasarkan diskusi bersama dengan pihak sekolah, maka program PPL BK UNY 2015 yang ditempatkan di SMK Negeri 3 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1	Penyerahan Mahasiswa PPL dalam rangka observasi di sekolah	16 – 20 Februari 2015	Ruang Sidang SMK Negeri 3 Yogyakarta
2	Kuliah Pengajaran Mikro	9 Februari – 5 Juni 2015	UPT BK Universitas Negeri Yogyakarta
3	Pembekalan PPL	3 – 7 Agustus 2015	Abdullah Sigit Hall FIP
4	Penyerahan Kembali dalam rangka pelaksanaan PPL	10 Agustus 2015	Ruang Sidang SMK Negeri 3 Yogyakarta
5	Pelaksanaan PPL	10 Agustus – 12 September 2015	SMK Negeri 3 Yogyakarta
6	Penarikan mahasiswa PPL	12 September 2015	Ruang Sidang SMK Negeri 3 Yogyakarta

H. Materi Praktik yang Akan Dilaksanakan

Berdasarkan analisis situasi dan *need assessment* yang telah dilakukan pada bulan maka dapat dirumuskan rancangan program kerja yang akan dilaksanakan praktikan selama PPL berlangsung. Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut:

a. Praktik Persekolahan

Berdasarkan hasil observasi, praktikan melaksanakan beberapa kegiatan praktik persekolahan secara tidak langsung berhubungan dengan kegiatan Bimbingan dan Konseling. Praktik persekolahan tersebut adalah terkait pengolahan data siswa yang bersifat administratif seperti data pribadi siswa.

b. Praktik Bimbingan dan Konseling

Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut :

a. Layanan Dasar

Proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kagiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal ataupun kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap-tahap dan tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian) yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan

memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Komponen ini berisikan Bimbingan Klasikal dan Himpunan Data.

1) Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal adalah program yang dirancang untuk melakukan kontak langsung dengan peserta didik di kelas. Praktikan memberikan bimbingan secara langsung di kelas. Bimbingan klasikal ini memungkinkan untuk memberikan bimbingan kepada sejumlah siswa sekaligus dalam satu waktu. Materi yang akan dilaksanakan praktikan adalah sebagai berikut:

- a. Hemat
- b. Menumbuhkan Rasa Percaya Diri
- c. Cerdas Mengatur Waktu Belajar
- d. Disiplin Diri
- e. Kurang Fokus
- f. Membangun Sosialisasi yang Baik

2) Himpunan Data

Kegiatan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang pribadi peserta didik, dan lingkungan peserta didik. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai instrumen baik tes maupun non-tes. Berikut ini merupakan pelayanan pengumpulan data yang akan dilaksanakan di SMK Negeri 3 Yogyakarta :

- i. Data Pribadi Siswa
- ii. Media Lacak Masalah
- iii. Sosiometri
- iv. Pendataan Siswa

b. Pelayanan Responsif

Merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan maslaah yang memerlukan pertolongan dengan segera. Berikut ini adalah rincian pelaksanaan pelayanan responsif yang dilakukan di SMK Negeri 3 Yogyakarta :

1) Konseling Individual

Tujuan konseling individual adalah membantu siswa mengatasi atau memecahkan masalah pribadinya secara *face to face* dengan menggunakan potensinya sendiri secara optimal dan agar siswa dapat memecahkan masalahnya dengan segera supaya tidak berlarut-larut.

2) Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu dalam bentuk kelompok untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya terutama masalah yang berkaitan dengan pribadi konseli.

3) Kunjungan Rumah (Homevisit)

Kunjungan rumah adalah suatu kegiatan pembimbing untuk mengunjungi rumah klien (siswa) dalam rangka untuk memperoleh berbagai keterangan-keterangan yang diperlukan dalam pemahaman lingkungan dan permasalahan siswa, dan untuk pembahasan serta pengentasan permasalahan siswa tersebut.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, ANALISIS HASIL, HAMBATAN DAN SOLUSI

A. PERSIAPAN

Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa terlebih melakukan persiapan-persiapan yang dapat mendukung kelancaran dalam pelaksanaan pengajaran di sekolah. Adapun tujuannya yaitu agar mahasiswa dapat mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dan menambah pengetahuan tentang lingkungan kerja dalam lembaga pendidikan.

Persiapan ini meliputi media bimbingan yang akan digunakan, satuan layanan Bimbingan dan Konseling.

1. Praktikum Bimbingan dan Konseling

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh mahasiswa sebelum melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) atau Magang III adalah mengikuti kuliah pengajaran mikro Bimbingan dan Konseling. Dalam pelaksanaan pengajaran mikro setiap kelompok terdiri dari empat belas mahasiswa dengan satu dosen pembimbing. Dosen pembimbing dan teman memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktek mengajar. Berbagai macam metode dan media pembelajaran dicobakan dalam kegiatan ini, sehingga mahasiswa memahami media yang sesuai untuk setiap materi.

Selain praktik mengajar, mahasiswa praktikan juga membuat satuan layanan bimbingan dan konseling yang meliputi praktikum bimbingan dan konseling pribadi, sosial, belajar dan karir. Syarat wajib agar dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu lulus mata kuliah pengajaran mikro (lulus praktikum dalam BK). Dengan demikian, pengajaran mikro Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik dari segi materi maupun penyampaian/ metode pengajarnya. Mahasiswa praktikan bimbingan dan konseling juga membuat rancangan program praktik pengalaman lapangan yang akan di laksanakan ketika terjun dalam PPL. Program yang dibuat disesuaikan dengan kebutuhan di sekolah dan dilengkapi dengan satuan layanan

2. Pembekalan PPL

Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa karena dapat memberikan gambaran tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan-kebijakan baru di bidang pendidikan dan materi yang terkait dengan program PPL atau Magang III di lapangan. Selain itu juga bertujuan untuk memberi gambaran kepada mahasiswa mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada saat praktik pengalaman lapangan agar mendapatkan metode dan cara yang tepat dalam proses belajar mengajar praktis di dalam kelas.

Pembekalan PPL dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2015 di ruang Abdullah Sigit Fakultas Ilmu Pendidikan. Pembekalan PPL dilakukan dengan tujuan untuk membekali mahasiswa dalam pelaksanaan PPL agar dalam pelaksanaannya mahasiswa dapat menyelesaikan program dengan baik. Diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan dengan hasil yang baik dahulu.

3. Observasi Sekolah

Observasi sekolah secara keseluruhan dilaksanakan pada tanggal 21 februari 2015 mel. Adapun observasi sekolah meliputi kondisi sekolah, observasi pembelajaran, observasi terhadap peserta didik, fasilitas sekolah, media pengajaran dan lain-lain. Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa dapat mengetahui situasi dan kondisi lingkungan sekolah yang nantinya akan digunakan untuk praktek dan memperoleh gambaran persiapan mengajar, cara menciptakan suasana belajar di kelas serta bagaimana memahami tingkah laku siswa dan penanganannya.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dapat menyebarkan Asessment Media Lacak Masalah (MLM) yang mana hasil analisisnya dapat dipergunakan untuk menyusun Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL). Rancangan program Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling meliputi pelayanan dasar, responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem.

B. PELAKSANAAN

Pada tahap ini ada empat paket yang harus dilakukan oleh mahasiswa, yaitu:

1. Program Mengajar

Dalam Bimbingan dan Konseling praktek mengajar lebih dikenal dengan Bimbingan Klasikal, dimana bimbingan yang dilakukan di dalam kelas. Tahap ini merupakan latihan bimbingan yang mengupayakan mahasiswa dapat menerapkan kemampuan bimbingan secara utuh dan terintegrasi dengan guru pembimbing yang dilaksanakan pada awal PPL. Setelah itu mahasiswa melakukan praktek bimbingan klasikal secara mandiri dengan menentukan sendiri tugas, pelaksanaan, media, dan metode yang akan digunakan. Namun guru pembimbing tetap bertanggung jawab atas semua pelaksanaan kegiatan bimbingan klasikal.

2. Pembimbingan dan Monitor

Pembimbingan dan monitoring ini dilaksanakan oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan Guru Pembimbing Lapangan (GPL). Pembimbingan ini berupa: pengembangan instrumen, persiapan melancarkan instrumen, cara analisis instrumen, materi yang akan disampaikan dalam bimbingan klasikal, media yang akan digunakan, dan cek kesiapan laporan.

3. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan ini dikerjakan secara kelompok, rangkap tiga, yaitu untuk DPL, LPPMP, dan GPL.

4. Evaluasi

Evaluasi dibutuhkan dalam Bimbingan dan Konseling untuk peningkatan layanan bimbingan. Evaluasi ditujukan pada program kerja mahasiswa yang melaksanakan PPL atau Magang III oleh guru pembimbing. Evaluasi bertujuan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dan aspek penguasaan kemampuan profesional, personal dan interpersonal. Format penilaian meliputi penilaian proses bimbingan klasikal dan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).

5. Pelaksanaan

Materi Praktek Bimbingan dan Konseling di sekolah tidak dapat lepas dari kegiatan atau program Bimbingan dan Konseling di sekolah. Dengan demikian,

materi Praktek Bimbingan dan Konseling harus menyesuaikan dengan kegiatan atau program Bimbingan dan Konseling di SMKN 3 Yogyakarta.

Kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah meliputi 4 bidang bimbingan, yaitu Bimbingan Pribadi, Bimbingan Sosial, Bimbingan Belajar, dan Bimbingan Karir. Keempat bidang bimbingan tersebut dilaksanakan melalui 7 layanan bimbingan. Ketujuh layanan bimbingan inilah yang menjadi fokus mahasiswa dalam melaksanakan PPL atau Magang III Bimbingan dan Konseling di sekolah, yaitu:

a. Layanan Dasar

Proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal ataupun kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap-tahap dan tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian) yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Komponen ini berisikan Bimbingan Klasikal dan Himpunan Data. Untuk mengefektifkan komponen pelayanan dasar ini dibutuhkan penggunaan instrumen dalam PPL 2015. Mahasiswa menggunakan dua instrumen pendukung untuk menggali kebutuhan siswa yaitu Media Lacak Masalah (MLM) dan Sosiometri.

Berikut ini adalah rincian pelaksanaan pelayanan dasar yang dilakukan di SMKN 3 Yogyakarta :

1) Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal adalah program yang dirancang untuk melakukan kontak langsung dengan peserta didik di kelas. Praktikan memberikan bimbingan secara langsung di kelas. Bimbingan klasikal ini memungkinkan untuk memberikan bimbingan kepada sejumlah siswa sekaligus dalam satu waktu.

Bimbingan Klasikal sudah terlaksana sebanyak enam kali. Walaupun BK tidak mempunyai jam untuk masuk kelas tetapi mahasiswa BK berkolaborasi dengan mahasiswa PPL mata pelajaran dan guru mata pelajaran agar diizinkan untuk BK mengisi satu jam pelajaran.

Uraian Bimbingan :

- Tema Bimbingan

Membiasakan Hidup Hemat, Menumbuhkan Rasa Percaya Diri, Disiplin Diri, Cerdas Mengatur Waktu Belajar, Kurang Fokus dan Membangun Sosialisasi yang Baik.

- Bentuk

Layanan klasikal masuk kelas (ceramah, tanya jawab, presentasi, video, tugas, sosiodrama, game dan express writing).

- Sasaran

Siswa kelas X AV 1, siswa kelas X AV 2, siswa kelas X TL 1, siswa kelas X TL 2, siswa kelas X TL 3, siswa kelas X TL 4, dan siswa kelas XII KR 4.

- Materi

Terlampir

- Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Terlampir

Secara umum, metode yang digunakan oleh mahasiswa dalam bimbingan klasikal adalah ceramah, presentasi, dan video. Rata-rata mahasiswa menggunakan waktu 45- 60 menit untuk setiap pengkondisian siswa dan materi.

2. Himpunan Data

Kegiatan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang pribadi peserta didik, dan lingkungan peserta didik. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai instrumen baik tes maupun non-tes.

- Media Lacak Masalah (MLM)

Angket MLM disebarkan pada siswa kelas X TL 3 dan XII KR 4 sebagai sample untuk mewakili kelas X dan XII. Angket ini disebarkan pada

tanggal 11 Agustus 2015 dan 14 Agustus 2015 bertujuan untuk mengetahui letak permasalahan pada siswa. Penyebaran dilakukan dengan cara berkolaborasi dengan Guru Mata Pelajaran untuk meminta waktu dalam mengisi angket MLM.

- Angket Sosiometri

Angket sosiometri disebarkan pada siswa kelas XII KR 4. Angket ini disebarkan untuk mengetahui permasalahan sosial yang dihadapi oleh siswa. Penyebaran dilakukan bersamaan dengan penyebaran angket MLM.

- Data Pribadi Siswa

Mengentri data pribadi siswa sebanyak lima kelas yaitu kelas X TL 1, X TL 3, X TL 4, X AV 1, dan X AV 2 yang mana setiap kelas terdiri dari 32 siswa.

- Pendataan Siswa

Pendataan siswa dilakukan mulai minggu ketiga dikarena banyak kelas yang diampu GPL tidak menyerahkan buku kemajuan kelas setelah pelajaran berakhir sehingga GPL mengalami kesulitan dalam mendata siswa yang tidak masuk sekolah. Pendataan siswa yang tidak masuk sekolah dilakukan pada pagi hari sehingga mengantisipasi untuk kelas yang memiliki jam mata pelajaran sedikit supaya tidak pulang terlebih dahulu sebelum pendataan.

b. Pelayanan Responsif

Merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan maslaah yang memerlukan pertolongan dengan segera. Berikut ini adalah rincian pelaksanaan pelayanan responsif yang dilakukan di SMKN 3 Yogyakarta :

1) Konseling Individual

Tujuan konseling individual adalah membantu siswa mengatasi atau memecahkan masalah pribadinya secara *face to face* dengan menggunakan potensinya sendiri secara optimal dan agar siswa dapat memecahkan masalahnya dengan segera supaya tidak berlarut-larut.

Dalam hal ini praktikan melakukan konseling individual dengan 10 siswa, yaitu :

Nama	R A
Hari, tanggal	<ul style="list-style-type: none"> - Jumat, 21 Agustus 2015 - Senin, 24 Agustus 2015
Waktu Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> - 13.00-15.00 WIB - 14.00-16.00 WIB
Uraian	<p>RA merasa dikucilkan di kelas XII KR 4 sejak kelas X. Dia merasa berbeda dibandingkan teman-teman yang lain. Jika dia ikut mengobrol dengan temannya, temannya cuek dan tidak memperdulikan RA. Diketahui dari temannya bahwa RA ini termasuk orang yang sok-sok an di kelas. Karena hal itu, RA ingin mencari teman di luar kelasnya yaitu dengan bergabung di ekstrakurikuler grama surya. Di grama surya RA merasa menemukan teman yang diinginkannya dan dia merasa nyaman dengan teman barunya. Ketidaksukaan teman-teman kepada RA berlanjut sampai kelas XI. Ada peristiwa pencurian HP milik Yohanes, teman satu kelas RA. Pada rekaman CCTV terlihat jelas bahwa RA yang mengambil HP Yohanes tetapi RA tidak mau mengakui perbuatannya. Pada hari minggunya RA ke rumah Yohanes dan mengembalikan HP. RA mengaku ke Yohanes bahwa dia membeli HP ini dengan harga murah dan menunjukkan bukti kuitansi untuk meyakinkan Yohanes. Tetapi menurut Yohanes, HP yang dikembalikan persis seperti HP milik dia termasuk apapun yang ada di dalam HP tersebut. Alasan RA mengganti HP Yohanes karena teman-teman yang lain sudah menganggap RA sebagai pencurinya. Sejak peristiwa itu, RA semakin dijauhi oleh teman-temannya. Sebenarnya dia ingin dekat dengan teman-teman kelasnya tetapi dia tidak mau berharap lagi</p>

	karena sampai kelas XII, perlakuan mereka terhadap RA tetap sama. RA tidak mempunyai teman di kelas dan dia hanya diam saja karena tidak ada yang mengajak dia mengobrol. RA tidak mau berharap hubungan dia dan teman-temannya baik kembali karena akan susah untuk memperbaikinya, dan yang terpenting dia mencoba untuk menjalani kehidupannya sekarang serta dia ingin fokus PI dan Ujian Nasional.
Tindak Lanjut	Mendukung dan memberikan motivasi kepada konseli agar fokus pada PI dan UN serta tidak terus-menerus memikirkan apa yang terjadi di kelas termasuk hubungan dia dan teman-temannya. Konseli tidak mau berharap tentang hubungan dia dan teman-temannya walaupun konselor mencoba untuk membantu memperbaikinya karena dia tahu bagaimana sifat teman-temannya.

Nama	R N P
Hari, tanggal	- Sabtu, 22 Agustus 2015
Waktu Pelaksanaan	- 13.30-15.30 WIB
Uraian	R N P termasuk teman yang dikucilkan dalam kategori kelompok belajar. Dia termasuk anak yang pendiam di kelas dan jarang mengobrol dengan temannya. Dia merasa nyaman dengan keadaannya yang seperti itu. Penyebab R N P sering pendiam di kelas yaitu karena sering main game online dan karena itu pula dia jarang belajar di rumah. Dalam seminggu dia menghabiskan waktu 19 jam untuk main game sedangkan 5 jam untuk belajar. Padahal dia sekarang duduk di kelas XII yang pada bulan april nanti akan menghadapi ujian nasional. Hubungan dia dengan keluarganya baik-baik

	saja tidak ada masalah, hanya saja dulu Ibu dan Mbaknya sering berkelahi di rumah karena hal sepele tapi kalau sekarang sudah tidak lagi. Hubungan dia dan teman-teman kelas juga baik-baik saja hanya ada satu atau dua anak yang sering mengejek dia dengan julukan “cadel” dikarenakan dia tidak bisa menyebutkan huruf R tetapi dia menganggap serius bercandaan temannya.
Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Meminta R N P menuliskan aktivitasnya ketika dia belajar dan bermain game saja dan menuliskan berapa lama waktunya. - Menjelaskan dampak-dampak positif dan negatif jika dia kecanduan main game online dan malas belajar - Memonitor R N P dengan setiap minggunya menyerahkan aktivitas belajar dan bermainnya.

Nama	R M
Hari, tanggal	- Senin, 24 Agustus 2015
Waktu Pelaksanaan	- 12.00-13.00 WIB
Uraian	R M duduk di kelas X AV 2. Dia adalah murid yang tinggal kelas. Dulu R M berada di kelas X KR tetapi dia memutuskan untuk pindah ke jurusan AV dikarenakan terlalu sulit mengikuti pelajarannya dan banyak tugas. Jadi, R M merasa tidak cocok di jurusan KR. Dulu ketika kelas X KR, R M sering membolos dan hal itu dilakukan karena terpengaruh oleh teman-temannya sehingga R M tidak naik kelas dan harus mengulang kelas X di tahun ini. Tetapi sekarang, dia ingin berubah dan tidak mau bolos lagi karena dia ingin naik kelas dan bisa lulus SMK agar bisa bekerja membantu orangtua. R M mengalami cacat fisik,

	disebabkan pada umur sekitar 1-2 tahun, R M menderita penyakit dan mengharuskan dioperasi pada bagian wajahnya. Orangtua R M tidak menyebutkan secara pasti apa penyakit yang R M derita pada saat itu. Walaupun R M mengalami cacat fisik, tetapi dia tidak minder dengan teman-teman yang lain. R M menerima apa adanya segala kekurangan yang dimilikinya.
Tindak Lanjut	- Terus memberi dukungan kepada Ryan agar dia lebih semangat belajar dan mengingatkan untuk tidak mengulangi kesalahan dia ketika di kelas X KR

Nama	M N S
Hari, tanggal	- Selasa, 25 Agustus 2015
Waktu Pelaksanaan	- 14.00-16.00 WIB
Uraian	M N S termasuk perokok aktif yang mana dalam satu hari paling banyak dia bisa menghabiskan satu bungkus rokok. Dia pertama kali merokok sejak kelas 3 SD. Selain itu, M N H juga minum miras. Pertama kali dia minum miras ketika kelas 3 SD. Dari pengakuan M N H, dia melakukan itu beberapa minggu kemudian setelah Ayah dan Ibunya bercerai. Untuk mengurangi bebannya maka dia merokok dan minum miras. M N H adalah murid pindahan dari Semarang. Ayahnya tinggal di Semarang dan bekerja di Asuransi Jasa Raharja, sedangkan Ibunya tinggal di Jakarta dan mempunyai usaha salon. M N H tinggal bersama Mbaknya yang kuliah di UII. Dia mempunyai kakak yang bekerja di Jakarta tempatnya di Musica Studio. Dulu ketika keluarganya memutuskan untuk pindah ke Jogja, M N H juga setuju. Paling awal mengurus kepindahan sekolah

	<p>M N H dulu baru setelah itu Ibunya pindah ke Jogja. Tetapi Kakek M N H sakit dan Ibunya harus mengurus kakeknya. Akhirnya Ibu M N H tidak jadi pindah ke jogja, karena hal itu Nizar kecewa. Dia merasa kesepian tidak ada orangtua yang menemaninya. Ayahnya sudah menikah lagi tetapi walaupun begitu hubungan dia dan Ayahnya dalam keadaan baik-baik saja.</p>
Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberi dukungan kepada M N H agar dia tidak merasa kesepian walaupun jauh dari kedua orangtua dan meyakinkan M N H bahwa dia bisa mandiri dan buktikan kepada orangtua kalau M N H mempunyai semangat belajar yang tinggi untuk masa depan diri sendiri. - Lebih sering menelepon Ibu dan Bapak untuk mengobati rasa kangen - Meminta M N H untuk mengungkapkan apa yang ingin diungkapkan kepada Ayah dan Ibu jika mereka berada di jogja agar menimbulkan perasaan lega pada M N H - Meminta M N H agar pelan-pelan mengurangi intensitas merokok dan minumnya

Nama	I M H
Hari, tanggal	- Rabu, 26 Agustus 2015
Waktu Pelaksanaan	- 13.00-15.00 WIB
Uraian	<p>I M H dilarang oleh Ibunya mengikuti ekstrakurikuler di sekolah karena kegiatannya bisa sampai sore jam lima dan I M H tiba di rumah terkadang saat adzan maghrib. Ibu I M H malu dengan tetangga sekitar karena anaknya pulang malam apalagi diantar oleh</p>

	<p>teman laki-laki. Biasanya jika ke sekolah, I M H selalu dijemput oleh teman laki-laki yang satu sekolah dengan I M H tetapi beda kelas. Jadi karena hal itu, Ibu I M H sempat berpikir yang negatif. Sebenarnya I M H sempat menolak tetapi temannya memaksa dan merasa tidak repot jika harus menjemput I M H terlebih dahulu. I M H mengikuti empat ekstrakurikuler di sekolah yaitu TONTI, English Club, OSIS dan Pramuka. I M H ingin diperbolehkan mengikuti ekstrakurikuler di sekolah dan ingin berprestasi seperti teman yang lain. Karena mengikuti ekstrakurikuler yang mengharuskan I M H pulang sore dan sesampai di rumah sudah maghrib, I M H beberapa kali mendapat teguran dari Ibu dan sempat tidak diperdulikan Ibunya. I M H merasa risih tidak diperdulikan Ibu. Ternyata kekhawatiran Ibu I M H dikarenakan Ayah dan Ibu kandungnya sudah bercerai. Ayah tinggal di Jakarta dan sudah menikah lagi sedangkan Ibu, I M H, Kakak dan Adik I M H tinggal di Jogja. Ibu I M H juga sudah menikah lagi tetapi dengan laki-laki yang berbeda agamanya. Menurut I M H, Ayah tirinya jauh lebih baik daripada Ayah kandungnya sendiri. I M H juga sudah jarang komunikasi dengan Ayah kandungnya. Bahkan I M H merasa Ayah kandungnya tidak memperdulikan dia lagi dan sibuk dengan pekerjaan serta keluarga barunya. Selain itu, Ibu I M H tidak mau tetangga memandang jelek lagi keluarga mereka hanya karena I M H. I M H bingung harus bagaimana dalam menghadapi sikap Ibunya.</p>
Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberi pengertian kepada I M H bahwa apa yang dilakukan oleh Ibunya adalah semata-mata

	<p>demi kebaikan I M H dan I M H harus menyikapinya dengan positif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jika I M H memang serius ingin mendapat izin Ibu untuk mengikuti ekstrakurikuler, I M H lebih baik memilih salah satu yang memang lebih menjadi minat I M H dan coba pelan-pelan berbicara dengan Ibu agar Ibu paham keinginan I M H dan cobalah yakinkan Ibu bahwa I M H memang mengikuti ekstrakurikuler dengan serius tidak seperti yang Ibu pikirkan. - Menjalin komunikasi kembali dengan Ayah baik itu sering mengirim pesan sms maupun menelpon. Walaupun Ayah jarang membalas pesan tetapi I M H sudah punya niat baik untuk menjalin silaturahmi lagi dengan Ayah.
--	---

Nama	R T W
Hari, tanggal	- Kamis, 27 Agustus 2015
Waktu Pelaksanaan	- 13.00-15.00 WIB
Uraian	<p>R T W termasuk anak yang tidak dipilih oleh teman kelas dengan kategori teman yang disenangi. Kesehariannya di kelas, dia termasuk anak yang pendiam. Hubungan dia dengan teman-temannya baik-baik saja tidak pernah ada konflik. Yang membuat pikirannya tidak tenang adalah dia merasa pesimis terhadap masa depannya. Setelah lulus SMK dia ingin kuliah di STAN di jurusan bea cukai. Ini yang menjadi kendalanya karena dia harus mendalami mata pelajaran umum bukan yang berkaitan dengan teknik. Untuk itu dia harus belajar dengan sungguh-sungguh karena akan</p>

	<p>banyak saingannya. Awal mula dia tertarik ingin kuliah di STAN karena saudaranya yang memang kuliah di STAN. Cerita dari saudaranya membuat dia tertarik untuk kuliah di STAN. Alasannya karena ketika lulus STAN bisa langsung bekerja dan gajinya juga besar. Selain itu tidak harus melakukan pekerjaan yang berat-berat seperti di jurusan teknik otomotif. R T W optimis jika dia bisa melakukannya walaupun materi yang akan dipelajari nanti berbeda dari jurusannya.</p>
Tindak Lanjut	<p>- Mendukung rencana konseli dan meyakinkannya bahwa dia bisa melakukannya jika ingin kerja keras serta sungguh-sungguh dan meminta konseli untuk menyiapkan rencana lain bila tidak diterima di STAN.</p>

Nama	W S
Hari, tanggal	Jumat, 28 Agustus 2015
Waktu Pelaksanaan	- 13.00-16.00 WIB
Uraian	<p>Sejak SD W S sudah tahu minuman keras dari Ayahnya karena dulu Ayahnya sering mabuk-mabukan. Pertama kali W S meminum miras ketika kelas dua SMP secara tidak sengaja dia menemukan minuman seperti teh. Dia tidak tahu kalau itu minuman keras dan diapun meminumnya. Setelah itu dia ketagihan minum miras karena ketika kumpul bersama teman-temannya dia ditawari miras. Sehari dia pernah menghabiskan 1,5 botol sendiri. Selain itu, W S juga perokok aktif. Ketika kelas satu SMK dia merokok satu hari bisa menghabiskan satu bungkus rokok. W S minum ketika sedang mau saja, dan juga tidak enak jika menolak ketika ditawari miras dan rokok. Seiring berjalannya</p>

	waktu, orangtua wili mungkin tahu bahwa W S merokok dan minum miras. Tetapi sekarang W S sudah satu bulan lebih tidak merokok dikarenakan banyak tugas sekolah yang menyita waktunya. Sedangkan untuk merokok dia sulit menahan jika sehari tidak merokok.
Tindak Lanjut	Meminta W S untuk melanjutkan selama 1 bulan pertama untuk tidak minum dan membuat perjanjian untuk mencoba 2 hari tidak merokok mulai sekarang dan tetap memantau konseli apakah dia menyanggupi apa yang telah disepakati.

Nama	I Y M
Hari, tanggal	- Senin, 31 Agustus 2015
Waktu Pelaksanaan	- 13.00-15.30 WIB
Uraian	I Y M mempunyai hubungan yang kurang harmonis dengan Ayahnya. Ayahnya berwatak keras sedangkan I Y M agak lembut. I Y M adalah anak sulung dan mempunyai satu adik perempuan. Walaupun anak sulung tetapi I Y M manja dengan Ibunya sedangkan adeknya lebih dekat dengan Ayahnya. Lain hal dengan Ayahnya, I Y M akan berkomunikasi dengan Ayahnya jika dia mempunyai hal penting yang harus dibicarakan dengan Ayahnya. Jika tidak ada keperluan apapun, maka dia tidak akan berkomunikasi dengan Ayahnya. Meskipun watak Ayahnya keras tetapi I Y M tidak pernah mendapat perlakuan kasar dari Ayahnya. Yang menguatkan I Y M untuk bertahan di sekolah ini adalah Ibunya. Ternyata I Y M disuruh Ayahnya masuk SMK tetapi I Y M ingin masuk SMA. Sekarang I Y M mencoba untuk menjalaninya. Dia berencana setelah

	luus SMK ini ingin kuliah. Kedua orangtuanya mendukung keputusan I Y M dan masalah jurusan ini terjadi sedikit cekcok dengan Ayahnya.
Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Mencoba agar I Y M yang memulai obrolan dulu dengan Ayah ketika sedang duduk santai ataupun menonton tv bersama - Sering mengirimkan pesan singkat kepada Ayah atau semangat agar pekerjaan Ayah lancar - I Y M berani mengutarakan pendapat kepada Ayah dengan kata-kata yang lembut tentang keinginan I Y M kuliah di jurusan yang I Y M pilih agar Ayah bisa memahami keinginan I Y M.

Nama	R R
Hari, tanggal	- Selasa, 1 September 2015
Waktu Pelaksanaan	- 13.30-15.30 WIB
Uraian	<p>R R mempunyai masalah yaitu sering merokok. R R pertama kali meroko ketika kelas 3 SD karena ingin mencoba dan penasaran. Setelah itu dia jadi ingin merokok lagi. Selain merokok, dia juga minum miras. Pertama kali minum miras ketika kelas 1 SMP. R R mengakui bahwa dia termasuk perokok berat. Pernah dalam sehari dia menghabiskan dua bungkus rokok, tetapi itu dulu. Sekarang dia sudah mulai mengurangi merokok dan miras karena setelah lulus SMK, dia berkeinginan untuk mendaftar di akademi angkatan darat. Untuk lolos dia harus mengurangi kebiasaan merokok dan minum miras. Ternyata masuk ke akademi angkatan darat adalah keinginan dia sejak kecil. Persiapan lain yang telah dilakukan R R adalah</p>

	berolahraga dengan rutin. Kedua orangtuanya mendukung keinginan R R. Setelah R R mengutarakan keinginan dia untuk menjadi tentara, ketika R R merokok didepan orangtuanya, R R langsung dimarahi dan tidak diperbolehkan merokok lagi. Tetapi untuk menguranginya dia mencoba pelan-pelan. Rencana lain jika R R tidak diterima di akademi angkatan darat adalah dia ingin merantau ke luar Jogja. Dia ingin ke Sumatera atau Kalimantan. Dia mempunyai teman di Sumatera dan banyak teman Ayahnya juga jika dia ingin merantau ke Kalimantan.
Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pengetahuan dan pengetahuan kepada konseli tentang bahaya merokok dan menganjurkan konseli untuk meminum air rebusan ketela ungu yang mana sudah diuji cobakan dan terbukti dalam mengurangi kecanduan merokok begitupula dengan minum miras.

Nama	Y A C
Hari, tanggal	- Kamis, 3 September 2015
Waktu Pelaksanaan	- 13.00-16.00 WIB
Uraian	Y A C memiliki masalah dalam mengontrol emosi. Dia termasuk orang yang emosional bahkan pada hal-hal yang ringan sekalipun. Contohnya pada orang yang tidak dikenal yang tidak sengaja menyemburkan air dan mengenai Y A C, dia langsung emosi dan orang tersebut langsung dihajar lumayan parah luka yang didapatinya. Y A C sangat mudah terpancing oleh tantangan dari temannya. Jika dia merasa kesal maka rasanya tidak puas jika tidak dilampiaskan. Selain

	emosional, Y A C juga perokok aktif dan sering minum miras. Y A C pernah ketika menonton konser dia minum dan tidak sengaja ada penonton yang menyanggol temannya sehingga terjadilah tawuran di tempat konser. Y A C akan merokok dan minum miras ketika dia ada masalah pribadi baik itu masalah dengan pacar maupun teman tetapi hubungan dia dan keluarganya baik-baik saja tidak ada masalah.
Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan dampak negatif orang yang emosional bagi orang lain maupun diri sendiri - Memberikan alternative olahraga/ kegiatan yang dapat menyalurkan emosinya secara positif seperti silat, taekwondo dan lain-lain.

2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu dalam bentuk kelompok untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya terutama masalah yang berkaitan dengan pribadi konseli. Konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 1 kali pada hari Kamis, 3 September 2015. Konseling kelompok yang praktikan lakukan berdasarkan hasil rekapan data siswa yang melakukan pelanggaran tata tertib sekolah. Konseling kelompok melibatkan lima siswa dari kelas yang sama dan didampingi oleh Ibu Djaro'ah Zain selaku GPL saya yang bertugas mengawasi berjalannya proses konseling kelompok yang saya lakukan.

Hari, tanggal	Kamis, 3 September 2015
Permasalahan	Terlambat dan tidak memakai seragam lengkap
Konseli	F F, D N, A K S, D M, F A Q
Uraian	Menjelaskan bahwa pentingnya tata tertib sekolah dipatuhi, jika melanggar akan ada sanksi dan mendapatkan poin sesuai dengan kesalahan yang dilakukan. Tanya jawab kepada siswa mengenai pelanggaran apa yang sudah

	<p>dilakukan.</p> <p>F F : idak pernah terlambat dan 1 kali tidak memakai dasi dan ikat pinggang</p> <p>D N : terlambat 3 kali</p> <p>A K S : terlambat 8 kali</p> <p>D M : terlambat 1 kali</p> <p>F A Q : terlambat 1 kali dan 1 kali tidak memakai seragam lengan panjang</p> <p>Menekankan bahwa sekecil apapun pelanggaran yang dilakukan pasti mendapat poin, jika sering melakukan pelanggaran maka poin yang dikumpulkan semakin besar jumlahnya dan batas poin 150 untuk bisa dikeluarkan dari sekolah. Siswa mengungkapkan apa yang harus dilakukan agar tidak terlambat datang ke sekolah dan memakai seragam sekolah sesuai dengan ketentuan tata tertib sekolah.</p>
Tindak Lanjut	Membuat dan memperkuat komitmen agar mereka tidak terlambat lagi dan memakai seragam lengkap karena mereka awal dan baru menginjak kelas X SMK.

3. Home Visit

Kunjungan rumah adalah suatu kegiatan pembimbing untuk mengunjungi rumah klien (siswa) dalam rangka untuk memperoleh berbagai keterangan-keterangan yang diperlukan dalam pemahaman lingkungan dan permasalahan siswa, dan untuk pembahasan serta pengentasan permasalahan siswa tersebut.

Selama melakukan PPL di SMKN 3 Yogyakarta, praktikan melakukan kunjungan rumah atau *home visit* sebanyak satu kali. Rumah siswa yang dikunjungi adalah A K S. Guru BK memutuskan untuk mengunjungi ruma A K S karena poin pelanggaran yang sudah dikumpulkan A K S tergolong lumayan banyak untuk siswa kelas X. Maka dari itu diputuskan untuk mengunjungi rumah siswa ini.

Nama	A K S
Hari, tanggal	Sabtu, 5 September 2015
Waktu pelaksanaan	10.00 s/d 13.00 WIB
Alasan/Permasalahan	A K S sering terlambat datang ke sekolah. Sudah delapan kali terlambat walaupun rumahnya hanya berjarak 4 km dari sekolah. Untuk itu poin yang sudah dikumpulkan A K S adalah 40 poin. Padahal A K S masih kelas X SMK.
Uraian	A K S setelah sholat subuh langsung tidur lagi sampai jam 06.00. Setiap hari dibangunkan Ibu, tetapi dia tetap saja enggan bergerak, jadi walaupun dibangunkan lebih awal tetap saja berangkat ke sekolah mendekati waktu masuk sekolah. A K S diantar oleh Ibunya bersama Adiknya naik motor. Ibunya terlebih dahulu mengantar Adiknya, lalu setelah itu mengantar A K S. A K S sudah delapan kali terlambat dan mengumpulkan poin sebanyak 40 poin. Jika A K S tetap berangkat sekolah pada waktu biasanya dan tidak dipercepat maka dia akan terlambat terus dan tidak menutup kemungkinan kalau poin yang dikumpulkan bertambah banyak.
Tindak Lanjut	A K S harus berangkat lebih awal dari biasanya dan meminta orangutanya untuk mengantarkannya lebih cepat dari waktu berangkat sekolah biasanya.

C. ANALISIS HASIL

Pada pelaksanaan PPL tahun 2015 ini alhamdulillah praktikan mampu menyebut bahwa pelaksanaan PPL tahun ini sudah terlaksana dengan baik. Terbukti dengan adanya sebagian besar program PPL terlaksana sesuai dengan rencana awal. Khusus PPL Bimbingan dan Konseling sendiri praktikan sudah melaksanakan semua progam kerja

yang dapat mendukung kinerja tenaga pendidik maupun guru-guru pada sekolah SMKN 3 Yogyakarta khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Selain itu pun praktikan sudah memberikan layanan yang tepat untuk para siswa yang membutuhkannya melalui penemuan masalah yang telah ditemukan melalui penyebaran instrumen media lacak masalah dan sosiometri untuk para siswa.

D. HAMBATAN PELAKSANAAN PPL DAN CARA MENGATASINYA

1. Hambatan Pelaksanaan PPL

Dalam pelaksanaan PPL kali ini praktikan mengalami beberapa hambatan diantaranya :

- a. Tidak adanya alokasi jam pelajaran BK dalam kurikulum sehingga praktikan kesulitan dalam melaksanakan bimbingan klasikal, karena jam KBM tidak bisa di ganggu, BK hanya bisa diisi apabila ada jam kosong saja atau meminta jam pada mata pelajaran tertentu saja jika guru mata pelajaran mengizinkan. Hal ini pengaruh dari kurikulum 2013 yang baru diterapkan.
- b. *Need Assesmen* yang dapat dilaksanakan yaitu Media Lacak Masalah dan Sosiometri, dengan instrumen ini sudah cukup banyak menyita waktu praktikan sehingga tidak dapat menggunakan instrumen lainnya seperti AUM, DCM, DKB atau ITP.
- c. Pada proses penyebaran instrumen ke tiap-tiap kelas, praktikan mengalami kesulitan dalam mengkoordinir siswa dalam pengisian instrumen, hal ini disebabkan siswa kurang memperhatikan praktikan.
- d. Pada proses analisis data instrumen praktikan mengalami kesulitan dalam menginput setiap data masuk, karena instrumen di analisis secara manual.
- e. Siswa yang sedang melakukan proses konseling tidak mau melakukan proses tersebut di ruang BK karena takut dianggap siswa bermasalah jika ke ruang BK dan ketika konseling tidak ingin pembicaraannya terdengar oleh guru BK yang lain, menyebabkan praktikan harus mencari tempat yang lain, seperti di perpustakaan.
- f. Siswa kurang antusias dalam berkunjung ke ruang BK, sehingga penginformasian mengenai pendidikan lanjutan kurang dapat disosialisasikan dengan baik.

- g. Pedoman PPL yang terlambat menyebabkan kebingungan praktikan dalam mengerjakan laporan PPL di sekolah.

2. Solusi

- a. Perlunya jam masuk BK tersendiri diluar jam mata pelajaran maupun praktik.
- b. Berkolaborasi dengan guru mata pelajaran dalam menyusun jam masuk kelas guna bimbingan klasikal dan melakukan wawancara terkait kebutuhan siswa atau keadaan siswa baik dari motivasi belajar, hubungan personal, cinta, karir dan lainnya.
- c. Pedoman PPL BK diberikan sebelum mahasiswa diterjunkan di sekolah-sekolah atau diberikan saat pelaksanaan PPL 1.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) telah banyak memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada Mahasiswa dalam pengelolaan diri sebagai calon pendidik. Melalui pelaksanaan PPL di SMK Negeri 3 Yogyakarta Mahasiswa mempunyai gambaran yang jelas mengenai pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah beserta praktik persekolahannya.

Setelah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 3 Yogyakarta selesai, maka dengan memperhatikan hal-hal yang bermanfaat, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. *Need Assesmen* dengan menggunakan Media Lacak Masalah (MLM) dan Sosiometri.
2. Bimbingan klasikal dilaksanakan sebanyak enam kali dengan enam RPL di kelas X TL 2, X AV 1 dan X AV 2.
3. Konseling individu dengan jumlah konseli sebanyak sepuluh orang dan konseling kelompok sebanyak satu kali telah dilaksanakan. Adapun hasilnya adalah siswa tidak terlambat ke sekolah dan dapat memotivasi dirinya sendiri. Hal ini diperoleh dari pengamatan yang telah praktikan lakukan.
4. Keikutsertaan praktikan dalam membantu administrasi guru BK, berupa mengentri data pribadi siswa sebanyak lima kelas.

B. Saran

Guna meningkatkan kualitas pelaksanaan PPL pada masa yang akan datang, beberapa saran yang dapat kami sampaikan antara lain sebagai berikut:

1. Perlunya jam masuk BK tersendiri diluar jam mata pelajaran maupun praktik.

2. Berkolaborasi dengan guru mata pelajaran dalam menyusun jam masuk kelas guna bimbingan klasikal dan melakukan wawancara terkait kebutuhan siswa atau keadaan siswa baik dari motivasi belajar, hubungan personal, cinta, karir dan lainnya.
3. Pedoman PPL BK diberikan sebelum mahasiswa diterjunkan di sekolah-sekolah atau diberikan saat pelaksanaan PPL 1.

DAFTAR PUSTAKA

Muh Nurwangid, Sugihartono, dan Agus Triyanto. 2014. *Panduan PPL Praktik Pengalaman Lapangan Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Tidak diterbitkan

TIM Penyusun Panduan PPL UNY. 2014. *Panduan PPL*. Tidak diterbitkan



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL UNY TAHUN 2014

F01

untuk
mahasiswa

Nama Sekolah : SMKN 3 Yogyakarta

Alamat Sekolah : Jalan RW Monginsidi 2A

Guru Pembimbing : Dra. Djaro'ah Zain

Nama Mahasiswa : Ela Destiyana

No Induk Mahasiswa : 12104244052

Fak/Jur/Prodi : FIP/PPB/BK

Dosen Pembimbing : Agus Triyanto, M.Pd

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
1	Administrasi dan lain-lain						
	a. Upacara Kemerdekaan RI						
	Persiapan		0,5				0,5
	Pelaksanaan		1				1
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		0,5				0,5
	b. Pembuatan Laporan PPL						



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL UNY TAHUN 2014

F01

untuk
mahasiswa

	Persiapan			0,5	0,5	0,5	1,5
	Pelaksanaan			1	4	10	15
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			0,5	0,5	0,5	1,5
2	Layanan Dasar						
	a. Bimbingan Klasikal						
	Persiapan	0,5	0,5	0,5			1,5
	Pelaksanaan	3	2	3			8
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5			1,5
	b. Pembuatan RPL						
	Persiapan	-	-				-
	Pelaksanaan	12	16				28
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	-	-				-
3	Himpunan Data						
	a. Media Lacak Masalah						



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL UNY TAHUN 2014

F01

untuk
mahasiswa

	(MLM)						
	Persiapan	1,5					1,5
	Pelaksanaan	8					8
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5					0,5
c.	Sosiometri						
	Persiapan		1				1
	Pelaksanaan		3				3
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1				1
d.	Data Pribadi Siswa						
	Persiapan	1	1				2
	Pelaksanaan	12	8				20
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5	0,5				1
e.	Pendataan Siswa						
	Persiapan			1	1	1	1



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL UNY TAHUN 2014

F01

untuk
mahasiswa

	Pelaksanaan			6	6,5	6	18,5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			0,5	0,5	0,5	1,5
4	Pelayanan Responsif						
	a. Konseling Individual						
	Persiapan		1	1	1		3
	Pelaksanaan		4	12	7,5		23,5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1,5	1,5	1,5		4,5
	b. Konseling Kelompok						
	Persiapan				1		1
	Pelaksanaan				1		1
	Evaluasi dan Tindak Lanjut				0,5		0,5
	c. Home Visit						
	Persiapan				2		2
	Pelaksanaan				1		1



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL UNY TAHUN 2014

F01

untuk
mahasiswa

	Evaluasi dan Tindak Lanjut				1		1
	TOTAL	39,5	42	28	28,5	18,5	154,5

Yogyakarta, September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Bujang Sabri

NIP. 19630830 198703 1 003

Agus Triyanto, M.Pd

NIP. 19760802 200501 1 001

Ela Destiyana

NIM. 12104244052



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL UNY TAHUN 2014

F01

untuk
mahasiswa

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

NAMA MAHASISWA : ELA DESTIYANA

NIM : 12104244052

LOKASI PPL : SMKN 3 YOGYAKARTA

NO	Hari / Tanggal	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU
1	Senin, 10 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> Penerjunan kedua PPL oleh DPL kelompok PPL yaitu Pak Giri Koordinasi dengan GPL mengenai tugas-tugas mahasiswa PPL Mengentri data pribadi siswa kls TL 1 	
2	Selasa, 11 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> Melanjutkan mengentri data pribadi siswa kls TL 1 Melakukan Asessment (MLM dan sosiometri) kelas XII KR 4 di ruang praktek perbengkelan Menganalisis angket assessment MLM 	
3	Rabu, 12 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPL tentang boros untuk Bimbingan Klasikal Koordinasi dengan GPL terkait hasil angket MLM Mengentri data pribadi siswa kelas TL 3 Bimbingan klasikal kelas X TL 2 di ruang 68 	
4	Kamis, 13 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> Melanjutkan mengentri data pribadi siswa kelas TL 3 Membuat RPL menumbuhkan rasa percaya 	

		<p>diri untuk bimbingan klasikal kelas XII KR 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dengan GPL terkait kelas-kelas yang sudah mendapat bimbingan klasikal 	
5	Jumat, 14 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mengentri data pribadi siswa kelas X AV 1 • Melakukan Asessment (MLM dan Sosiometri) kelas X TL 3 di ruang 77 • Koordinasi dengan GPL terkait jadwal Bimbingan Klasikal secara terbimbing • Menganalisis angket assessment MLM kelas X TL 3 	
6	Sabtu, 15 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Melanjutkan mengentri data pribadi siswa kelas X AV 1 • Bimbingan klasikal di kelas XII KR4 di ruang perbengkelan no 25 tentang menumbuhkan rasa percaya diri • Koordinasi dengan sesama mahasiswa PPL Mapel terkait permintaan bimbingan klasikal di kelas yang diajar • Membuat RPL cerdas mengatur waktu belajar 	
7	Senin, 17 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara kemerdekaan RI 	
8	Selasa, 18 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun matrik ppl • Analisis sosiometri Kelas XII KR 4 • Bimbingan klasikal di kelas X AV 1 tentang cerdas manajemen waktu belajar di ruang 53 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Mengentri data pribadi siswa kelas X AV 2 	
9	Rabu, 19 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPL tentang disiplin diri • Bimbingan Klasikal di kelas X AV 2 di ruang 53 • Melanjutkan mengentri data pribadi siswa kelas X AV 2 	
10	Kamis, 20 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPL tentang kurang fokus • Koordinasi dengan GPL terkait apa yang sudah dilakukan dan yang akan dilakukan serta membahas analisis sosiometri kelas XII KR 4 • Mengentri data pribadi kelas X TL 4 	
11	Jumat, 21 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • Melanjutkan mengentri data pribadi siswa kelas X TL 4 • Membuat RPL tentang Membangun sosialisasi dengan baik • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual (konseli pertama) 	
12	Sabtu, 22 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPL tentang Self Talk • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual yang dilakukan kemarin • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual (konseli kedua) 	

13	Senin, 24 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera • Mendata siswa yang tidak masuk setiap kelas yang diampu GPL • Bimbingan klasikal di kelas X AV 1 di ruang 53 • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual (konseli ketiga) • Lanjutan Konseling individual (konseli pertama) 	
14	Selasa, 25 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Melanjutkan menyusun matrik ppl • Mendata siswa yang tidak masuk setiap kelas yang diampu GPL • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual konseli pertama, kedua dan ketiga • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual (konseli keempat) 	
15	Rabu, 26 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk setiap kelas yang diampu GPL • Bimbingan klasikal kelas X AV 2 tentang membangun sosialisasi yang baik di ruang 53 • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Konseling individual (konseli kelima) • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual dan rekomendasi konseli baru dari kelas yang tidak diampu GPL 	
16	Kamis, 27 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual (konseli keenam) • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual yang telah dilakukan 	
17	Jumat, 28 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk setiap kelas yang diampu GPL • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual (konseli ketujuh) 	
18	Sabtu, 29 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Membuat janji dengan tiga anak yang akan diajak konseling individual 	
19	Senin, 31 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual yang ketuju • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual (konseli 	

		kedelapan)	
20	Selasa, 1 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling individual • Konseling individual (konseling kesembilan) 	
21	Rabu, 2 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerjakan laporan PPL • Mendata siswa yang tidak masuk • Koordinasi dengan GPL terkait pendataan siswa yang tidak masuk, pelaksanaan konseling kelompok dan konseling individual kemarin 	
22	Kamis, 3 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Konseling kelompok dengan anak yang sering terlambat datang ke sekolah dan tidak memakai seragam lengkap • Konseling individual (konseling kesepuluh) 	
23	Jumat, 4 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan PPL mingguan • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual kemarin • Membuat laporan konseling individual 	
24	Sabtu, 5 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Kolaborasi dengan GPL untuk konseling kelompok terkait anak yang membolos • Home visit siswa kelas X AV 1 	

		<p>bernama Abdullah Kinaya Sakti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah 	
25	Senin, 7 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan PPL harian • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Koordinasi dengan GPL terkait siswa yang tidak masuk sekolah • Memanggil siswa untuk konseling individual dan kolaborasi dengan GPL dalam pelaksanaan konseling individual 	
26	Selasa, 8 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk • Koordinasi dengan GPL terkait pendataan siswa yang tidak masuk sekolah • Membuat laporan konseling individual 	
27	Rabu, 9 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Melanjutkan membuat laporan mingguan dan harian 	
28	Kamis, 10 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Koordinasi dengan GPL terkait siswa kelas X TL 4 • Membuat laporan Home Visit 	
29	Jumat, 11 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Membuat laporan PPL 	
30	Sabtu, 12 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Penarikan PPL resmi oleh Pak Giri sebagai DPL kelompok PPL 	

		<ul style="list-style-type: none">• Mendata siswa yang tidak masuk sekolah	
--	--	--	--

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III

NAMA MAHASISWA : ELA DESTIYANA

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMKN 3 YOGYAKARTA

ALAMATSEKOLAH/LEMBAGA : RW MONGINSIDI NO 2A YOGYAKARTA

GURU PEMBIMBING : Dra.Djaroah Zain

NOMOR MAHASISWA : 12104244052

FAK/JUR/PRODI : FIP/PPB/BK

DOSEN PENDAMPING : Agus Triyanto ,M.Pd

MINGGU PERTAMA					
NO	HARI/TANGGAL	MATERI KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Senin, 10 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> Penerjunan kedua PPL Koordinasi dengan GPL Mengentri data pribadi siswa kls TL 1 	<ul style="list-style-type: none"> Penerjunan kedua PPL oleh Pak Giri dihadiri 50 mahasiswa PPL di ruang sidang Koordinasi dengan GPL terkait tugas mahasiswa PPL yaitu mengentri data pribadi siswa, melaksanakan program-program yang sudah direncanakan. Mengentri data pribadi siswa sebanyak 16 siswa 	<ul style="list-style-type: none"> - - Sulit membaca tulisan siswa karena kebanyakan siswa laki-laki 	<ul style="list-style-type: none"> - - Bertanya kepada teman PPL
2	Selasa, 11 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> Melanjutkan mengentri data pribadi siswa kls TL 1 Melakukan Aassessment 	<ul style="list-style-type: none"> Mengentri data pribadi siswa sebanyak 16 siswa Membagikan Assesment (MLM dan sosiometri) sebanyak 25 buah untuk kelas XII KR 4 di ruang 	<ul style="list-style-type: none"> - - 	<ul style="list-style-type: none"> - -

		<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis angket assessment MLM 	praktek perbengkelan <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis angket assessment kls XII KR 4 	-	-
3	Rabu, 12 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPL pertama • Koordinasi dengan GPL • Mengentri data pribadi siswa kelas TL 3 • Bimbingan klasikal 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPL tentang boros untuk Bimbingan Klasikal • Koordinasi terkait hasil angket MLM • Mengentri data pribadi siswa sebanyak 16 siswa • Bimbingan klasikal kelas X TL 2 di ruang 68 	-	-
4	Kamis, 13 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Melanjutkan mengentri data pribadi siswa kelas TL 3 • Membuat RPL kedua • Koordinasi dengan GPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengentri data pribadi siswa sebanyak 16 siswa • Membuat RPL dengan tema “menumbuhkan rasa percaya diri” untuk bimbingan klasikal kelas XII KR 4 • Koordinasi dengan GPL terkait kelas-kelas yang sudah mendapat bimbingan klasikal 	-	-
5	Jumat, 14 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • Mengentri data pribadi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengentri data pribadi 	-	-

	2015	<p>siswa kelas X AV 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan assessment • Koordinasi dengan GPL • Menganalisis angket assessment 	<p>siswa sebanyak 16 siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membagikan Asessment (MLM dan Sosiometri) kelas X TL 3 di ruang 77 • Koordinasi dengan GPL terkait jadwal Bimbingan Klasikal secara terbimbing • Terdapat siswa yang memiliki masalah yang paling banyak dari analisis MLM kelas X TL 3 dan bisa ditindak lanjuti dengan konseling individual 	-	-
6	Sabtu, 15 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Melanjutkan mengentri data pribadi siswa kelas X AV 1 • Bimbingan klasikal kedua • Koordinasi dengan mahasiswa PPL Mapel 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengentri data pribadi siswa sebanyak 16 siswa • Bimbingan klasikal di kelas XII KR4 di ruang perbengkelan no 25 tentang menumbuhkan rasa percaya diri • Koordinasi dengan mahasiswa PPL Mapel terkait permintaan bimbingan klasikal di kelas yang diajar 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPL ketiga 	<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPL dengan tema cerdas memanajemen waktu belajar 	-	-
7	Senin, 17 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> Upacara kemerdekaan RI 	<ul style="list-style-type: none"> Upacara dihadiri oleh mahasiswa PPL UNY 	-	-
MINGGU KEDUA					
8	Selasa, 18 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> Menyusun matrik ppl Analisis sosiometri Kelas XII KR 4 Bimbingan klasikal ketiga 	<ul style="list-style-type: none"> Merencanakan program dan waktu pelaksanaan agar memenuhi jumlah jam yang sudah ditentukan Terdapat anak-anak yang populer dan terisolir yang akan ditindak lanjuti dengan konseling individual Bimbingan klasikal di kelas X AV 1 tentang cerdas memanajemen waktu belajar di ruang 53 	-	-
9	Rabu, 19 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPL keempat Bimbingan Klasikal keempat Mengentri data pribadi siswa kelas X AV 2 	<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPL tentang disiplin diri Bimbingan klasikal di kelas X AV 2 dengan tema disiplin diri di ruang 53 Mengentri data pribadi siswa sebanyak 16 siswa 	-	-
10	Kamis, 20 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPL kelima 	<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPL tentang 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi dengan GPL Melanjutkan mengentri data pribadi siswa kelas X AV 2 	<p>kurang fokus</p> <ul style="list-style-type: none"> Koordinasi dengan GPL terkait apa yang sudah dilakukan dan yang akan dilakukan serta membahas analisis sosiometri kelas XII KR 4 Mengentri data pribadi siswa sebanyak 16 siswa 	-	-
11	Jumat, 21 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> Mengentri data pribadi kelas X TL 4 Membuat RPL keenam Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling Konseling individual pertama 	<ul style="list-style-type: none"> Mengentri data pribadi siswa sebanyak 16 siswa Membuat RPL tentang membangun sosialisasi yang baik Terdapat kesepakatan waktu pelaksanaan konseling individual Konseling individual (konseli pertama) 	-	-
12	Sabtu, 22 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPL ketujuh Koordinasi dengan GPL 	<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPL tentang Self Talk Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual yang dilakukan kemarin 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual kedua 	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat kesepakatan waktu pelaksanaan konseling individual • Konseling individual (konseli kedua) 	-	-
13	Senin, 24 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera • Mendata siswa yang tidak masuk setiap kelas yang diampu GPL • Bimbingan klasikal kelima • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual ketiga • Lanjutan Konseling individual (konseli pertama) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti upacara bendera • Dari beberapa kelas yang diampu GPL (X TL 1 = nihil ; TL 2 = nihil ; TL 3 = Muhammad Alfa Rizki (s) ; TL 4 = Wahid Maruto Febriyanto (A) ; X AV 1 = Andi Hermawan (A) ; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = Yanuar Anggi Cahyawan (i) • Bimbingan klasikal dengan tema kurang fokus di kelas X AV 1 di ruang 53 • Terdapat kesepakatan waktu pelaksanaan konseling individual • Konseling individual ketiga (konseli ketiga) • Melanjutkan konseling individual pertama 	-	-
14	Selasa, 25 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Melanjutkan menyusun matrik ppl 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperbaiki dan melengkapi yang kurang 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk setiap kelas yang diampu GPL • Koordinasi dengan GPL • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual keempat 	<p>pada matrik</p> <ul style="list-style-type: none"> • X TL 1 = Aiman Affan Hanafi (A), Arga Pradana Manggala Putra (A), Arifin Ahmad Safrudin (A) ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A) ; TL 3 = nihil ; TL 4 = Ramali Adi Anggraito (s) ; AV 1 = nihil ; AV 2 = Muhammad Rio Darmawan (s) ; XII KR 4 = nihil • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual konseli pertama, kedua dan ketiga • Terdapat kesepakatan pelaksanaan konseling individual • Konseling individual keempat (konseli keempat) 	-	-
MINGGU KETIGA					
15	Rabu, 26 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk setiap kelas yang diampu GPL 	<ul style="list-style-type: none"> • X TL 1 = nihil ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A) ; TL 3 = nihil ; TL 4 = nihil ; AV 1 = nihil ; AV 2 = Nanda Adivya Angayomi (s) ; XII KR 4 = nihil 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan klasikal keenam • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual kelima • Koordinasi dengan GPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan klasikal kelas X AV 2 tentang membangun sosialisasi yang baik di ruang 53 • Terdapat kesepakatan waktu pelaksanaan konseling individual • Konseling individual (konseli kelima) • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual dan rekomendasi konseli baru dari kelas yang tidak diampu GPL 	-	-
16	Kamis, 27 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual keenam • Koordinasi dengan GPL 	<ul style="list-style-type: none"> • X TL 1 = nihil ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A) ; TL 3 = nihil ; TL 4 = nihil ; AV 1 = nihil ; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = nihil • Terdapat kesepakatan waktu pelaksanaan konseling individual • Konseling individual (konseli keenam) • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual 	-	-

			yang telah dilakukan		
17	Jumat, 28 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> Mendata siswa yang tidak masuk setiap kelas yang diampu GPL Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling Konseling individual ketujuh 	<ul style="list-style-type: none"> X TL 1 = Arifin Ahmad Safrudin (s), Alma Reza Faisal (s) ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A) ; TL 3 = nihil ; TL 4 = Vinsensius Paskalis Pratama Putra ; AV 1 = Abdullah (s) ; AV 2 = Nanda Adivya Angayomi (s) ; XII KR 4 = nihil Terdapat kesepakatan waktu pelaksanaan konseling individual Konseling individual (konseli ketujuh) 	-	-
18	Sabtu, 29 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> Mendata siswa yang tidak masuk sekolah Membuat janji dengan tiga anak yang akan diajak konseling individual 	<ul style="list-style-type: none"> X TL 1 = Arma Maullana (s), Arifin Ahmad (s); TL 2 = Farikhin (A), Dedy Setiawan (s) ; TL 3 = nihil ; TL 4 = Ramali Adi Anggraito (s) ; AV 1 = nihil ; AV 2 = Ryan Muarif (A) ; XII KR 4 = nihil Terdapat kesepakatan waktu pelaksanaan konseling individual 	-	-

MINGGU KEEMPAT

19	Senin, 31 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Koordinasi dengan GPL • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling • Konseling individual kedelapan 	<ul style="list-style-type: none"> • X TL 1 = Andhika Putra Wardatama (s) ; TL 2 = Dimas Ramadan Pamungkas (s) ; TL 3 = Muhammad Naufal Akbar (A) ; TL 4 = Vincensius Paskalis Pratama Putra (i), Ramali Adi Anggraito (s) ; AV 1 = Aditya Sukma Perdana (s) ; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = nihil • Koordinasi dengan GPL terkait konseling individual yang ketujuh • Terdapat kesepakatan waktu pelaksanaan konseling individual • Konseling individual (konseli kedelapan) 	-	-
20	Selasa, 1 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • X TL 1 = Annaas Riski Nurridho (s) ; TL 2 = Debika Kurniawan Saputra (A), Finda Krisna Tiarawati (s), Hendi Rahman Shaddiqin (A) ; TL 3 = M.Novan Ajibari (A), Muhammad Yusri (s) ; TL 4 = nihil ; AV 1 = nihil ; 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> • Membuat janji dengan anak yang akan diajak konseling individual • Konseling individual kedelapan 	<p>AV 2 = Tomy Aditya (s), Rizqi Ikhwan Rifai (A) ; XII KR 4 = nihil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terdapat kesepakatan waktu pelaksanaan konseling individual • Konseling individual (konseli kedelapan) 	-	-
21	Rabu, 2 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerjakan laporan PPL • Mendata siswa yang tidak masuk • Koordinasi dengan GPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerjakan Bab 1 • X TL 1 = nihil, TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A) ; TL 3 = Muhammad Yusri (s) ; TL 4 = Vincensius Paskalis Pratama Putra (A) ; AV 1 = Guntur Wicaksono (A), Ayu Kurniasih (s) ; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = Teguh Prasetyo (s) • Koordinasi dengan GPL terkait pendataan siswa yang tidak masuk dan pelaksanaan bimbingan kelompok serta konseling individual kemarin 	-	-
22	Kamis, 3 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • X TL 1 = nihil ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A), Dedy Setiawan (s) ; TL 3 = 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> • Konseling kelompok • Konseling individual kesembilan 	<p>Muhammad Alfa Rizqi (A) ; TL 4 = Rian Danu Kusumadewa (A), Rizqullahmuladi (i), Vinsensius Paskalis Pratama Putra (A), Sholihan Farhananto (A), Toha Ramadhan (A), Taufik Arbani (A) ; AV 1 = Amri Rahma Prasetya (s) ; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = Teguh Prasetyo (s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konseling kelompok dengan lima anak yaitu Abdullah Kinaya Sakti, Fahmi Fahrezi, Dandy Nugroho, Dhabith Mustafid, Faiz Al Qorni dari kelas X AV 1 • Konseling individual (konseli kesembilan) 	-	-
23	Jumat, 4 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan PPL mingguan • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah • Koordinasi dengan GPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan PPL mingguan • X TL 1 = nihil ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A) ; TL 3 = nihil ; TL 4 = Vinsensius Paskalis Pratama Putra (A) ; AV 1 = nihil ; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = Teguh Prasetyo (s) • Koordinasi dengan GPL 	-	-

		<p>terkait konseling individual kemarin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan konseling individual 	<p>terkait masalah konseli kemarin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat 3 laporan konseling individual 	-	-
24	Sabtu, 5 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Kolaborasi dengan GPL untuk konseling kelompok terkait anak yang membolos • Home visit siswa kelas X AV 1 bernama Abdullah Kinaya Sakti • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kolaborasi dengan GPL dalam memberikan kelompok untuk anak yang membolos mata pelajaran PKN • Home visit siswa bernama Abdullah di Jl. Sugeng Jeromi No. 11 • X TL 1 = nihil ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A) ; TL 3 = nihil ; TL 4 = Vinsensius Paskalis Pratama Putra (A) ; AV 1 = nihil ; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = Teguh Prasetyo (s) 	-	-
25	Senin, 7 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan PPL harian • Mendata siswa yang tidak masuk sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan harian PPL • X TL 1 = nihil ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A) ; TL 3 = nihil ; TL 4 = Vinsensius Paskalis Pratama Putra (A), Wahyu Zandy ((i) ; AV 1 = Adam Sadewa Adi Nugroho (s) ; 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dengan GPL terkait siswa yang tidak masuk sekolah • Memanggil siswa untuk konseling individual dan kolaborasi dengan GPL dalam pelaksanaan konseling individual 	<p>AV 2 = nihil ; XII KR 4 = Teguh Prasetyo (s), Riski Rahmat (s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melaporkan siswa yang tidak masuk kepada GPL • Memanggil siswa kelas X TL yaitu Wahid Maruto Febrianto dan Rian Danu Kusuma Dewa 	-	-
MINGGU KELIMA					
26	Selasa, 8 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Mendata siswa yang tidak masuk • Koordinasi dengan GPL terkait pendataan siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • X TL 1 = Andhika Nur Arifin (s) ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A), Ganang Virgiawan Prasetya (s); TL 3 = nihil ; TL 4 = Vinsensius Paskalis Pratama Putra (A), Rian Danu Kusuma Dewa (A), Sholihan Farhananto (A), Taufik Arbani Putra Isma (A), Tito Dyah Mardani (A), Toha Ramadhan (A) ; AV 1 = nihil; AV 2 = Ryan Muarif (s) ; XII KR 4 = Wili Setyawan (s), Riski Rahmat (s) • Melaporkan kepada GPL siswa-siswa yang tidak 	-	-

		<p>yang tidak masuk sekolah</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan konseling individual 	<p>masuk beserta keterangannya</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat 3 laporan konseling individual 	-	-
27	Rabu, 9 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> Mendata siswa yang tidak masuk sekolah Membuat laporan konseling kelompok Membuat laporan mingguan dan harian 	<ul style="list-style-type: none"> X TL 1 = Andhika Nur Arifin (s) ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A), Ganang Virgiawan Prasetya (s); TL 3 = nihil ; TL 4 = Vinsensius Paskalis Pratama Putra (A), Rian Danu Kusuma Dewa (A), Toha Ramadhan (A) ; AV 1 = nihil; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = Wili Setyawan (s), Riski Rahmat (s) Membuat 1 laporan konseling kelompok Melengkapi laporan mingguan dan harian yang kurang 	-	-
28	Kamis, 10 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> Mendata siswa yang tidak masuk sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> X TL 1 = Andhika Nur Arifin (s) ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A), Ganang Virgiawan Prasetya (s); TL 3 = nihil ; TL 4 = Vinsensius Paskalis Pratama Putra (A), Rian Danu Kusuma Dewa (A), Toha Ramadhan (A) ; AV 1 = nihil; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = Wili Setyawan 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan PPL 	(s), Riski Rahmat (s) <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan PPL 	-	-
29	Jumat, 11 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> Mendata siswa yang tidak masuk sekolah Membuat laporan PPL 	<ul style="list-style-type: none"> X TL 1 =; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A), Ganang Virgiawan Prasetya (s); TL 3 = nihil ; TL 4 = Vinsensius Paskalis Pratama Putra (A), Rian Danu Kusuma Dewa (A), Toha Ramadhan (A) ; AV 1 = nihil; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = Wili Setyawan (s), Riski Rahmat (s) Membuat laporan PPL 	-	-
30	Sabtu, 12 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> Mendata siswa yang tidak masuk sekolah Membuat laporan PPL 	<ul style="list-style-type: none"> X TL 1 = ; TL 2 = Farikhin Nur Rohman (A), Ganang Virgiawan Prasetya (s); TL 3 = nihil ; TL 4 = Vinsensius Paskalis Pratama Putra (A), ; AV 1 = nihil; AV 2 = nihil ; XII KR 4 = nihil Membuat laporan PPL 	-	-

Yogyakarta, 12 September 2015

Mengetahui :

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Agus Triyanto, M.Pd
NIP. 19760802 200501 1 001

Dra.Djaro'ah Zain
NIP. 19570801 198602 2 001

Ela Destiyana
NIM. 12104244052

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Rosli Andriana

Kelas : XII KR 4

Nama orangtua/ Wali : ENGKAY

Alamat/No.Telp : Jalawang RT 03 RW 01 Bangunharjo Sewon Bantul

Konseling yang ke : 1

Hari,tanggal : Jumat, 21 Agustus 2015,
Senin, 24 Agustus 2015

Jam : 14.00-16.00 WIB
13.00-15.00 WIB

URAIAN :

RA merasa dikucilkan di kelas XII KR 4 sejak kelas X. Dia merasa berbeda dibandingkan teman-teman yang lain. Jika dia ikut mengobrol dengan temannya, temannya cuek dan tidak memperdulikan RA. Diketahui dari temannya bahwa RA ini termasuk orang yang sok-sok an di kelas. Karena hal itu, RA ingin mencari teman di luar kelasnya yaitu dengan bergabung di ekstrakurikuler grama surya. Di grama surya RA merasa menemukan teman yang diinginkannya dan dia merasa nyaman dengan teman barunya. Ketidaksukaan teman-teman kepada RA berlanjut sampai kelas XI. Ada peristiwa pencurian HP milik Yohanes, teman satu kelas RA. Pada rekaman CCTV terlihat jelas bahwa RA yang mengambil HP Yohanes tetapi RA tidak mau mengakui perbuatannya. Pada hari minggunya RA ke rumah Yohanes dan mengembalikan HP. RA mengaku ke Yohanes bahwa dia membeli HP ini dengan harga murah dan menunjukkan bukti kuitansi untuk meyakinkan Yohanes. Tetapi menurut Yohanes, HP yang dikembalikan persis seperti HP milik dia termasuk apapun yang ada di dalam HP tersebut. Alasan RA mengganti HP Yohanes karena teman-teman yang lain sudah menganggap RA sebagai

pencurinya. Sejak peristiwa itu, RA semakin dijauhi oleh teman-temannya. Sebenarnya dia ingin dekat dengan teman-teman kelasnya tetapi dia tidak mau berharap lagi karena sampai kelas XII, perlakuan mereka terhadap RA tetap sama. RA tidak mempunyai teman di kelas dan dia hanya diam saja karena tidak ada yang mengajak dia mengobrol. RA tidak mau berharap hubungan dia dan teman-temannya baik kembali karena akan susah untuk memperbaikinya, dan yang terpenting dia mencoba untuk menjalani kehidupannya sekarang serta dia ingin fokus PI dan Ujian Nasional.

RENCANA TINDAK LANJUT :

Mendukung dan memberikan motivasi kepada konseli agar fokus pada PI dan UN serta tidak terus-menerus memikirkan apa yang terjadi di kelas termasuk hubungan dia dan teman-temannya. Konseli tidak mau berharap tentang hubungan dia dan teman-temannya walaupun konselor mencoba untuk membantu memperbaikinya karena dia tahu bagaimana sifat teman-temannya.

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Roni Novi Pradipta
Kelas : XII KR 4
Nama orangtua/ Wali : Ponirin
Alamat/No.Telp : Sumberan, Sariharin, Ngaglik Sleman Yogyakarta
Konseling yang ke : 2
Hari,tanggal : Sabtu, 22 Agustus 2015
Jam : 13.30-15.30 WIB

URAIAN :

Roni termasuk teman yang dikucilkan dalam kategori kelompok belajar. Dia termasuk anak yang pendiam di kelas dan jarang mengobrol dengan temannya. Dia merasa nyaman dengan keadaannya yang seperti itu. Penyebab Roni sering pendiam di kelas yaitu karena sering main game online dan karena itu pula dia jarang belajar di rumah. Dalam seminggu dia menghabiskan waktu 19 jam untuk main game sedangkan 5 jam untuk belajar. Padahal dia sekarang duduk di kelas XII yang pada bulan april nanti akan menghadapi ujian nasional. Hubungan dia dengan keluarganya baik-baik saja tidak ada masalah, hanya saja dulu Ibu dan Mbaknya sering berkelahi di rumah karena hal sepele tapi kalau sekarang sudah tidak lagi. Hubungan dia dan teman-teman kelas juga baik-baik saja hanya ada satu atau dua anak yang sering mengejek dia dengan julukan “cadel” dikarenakan dia tidak bisa menyebutkan huruf R tetapi dia menganggap serius bercandaan temannya.

TINDAK LANJUT :

- Meminta Roni menuliskan aktivitasnya ketika dia belajar dan barmain game saja dan menuliskan berapa lama waktunya.

- Menjelaskan dampak-dampak positif dan negatif jika dia kecanduan main game online dan malas belajar
- Memonitor Roni dengan setiap minggunya menyerahkan aktivitas belajar dan bermainnya.

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Ryan Muarif
Kelas : X AV 2
Nama orangtua/ Wali : Bardiyana
Alamat/No.Telp : Durenan V Triharjo Sleman Yogyakarta / 087738184921
Konseling yang ke : 3
Hari,tanggal : Senin, 24 Agustus 2015
Jam : 12.00-13.00 WIB

URAIAN :

Ryan duduk di kelas X AV 2. Dia adalah murid yang tinggal kelas. Dulu Ryan berada di kelas X KR tetapi dia memutuskan untuk pindah ke jurusan AV dikarenakan terlalu sulit mengikuti pelajarannya dan banyak tugas. Jadi, Ryan merasa tidak cocok di jurusan KR. Dulu ketika kelas X KR, Ryan sering membolos dan hal itu dilakukan karena terpengaruh oleh teman-temannya sehingga Ryan tidak naik kelas dan harus mengulang kelas X di tahun ini. Tetapi sekarang, dia ingin berubah dan tidak mau bolos lagi karena dia ingin naik kelas dan bisa lulus SMK agar bisa bekerja membantu orangtua. Ryan mengalami cacat fisik, disebabkan pada umur sekitar 1-2 tahun, Ryan menderita penyakit dan mengharuskan dioperasi pada bagian wajahnya. Orangtua Ryan tidak menyebutkan secara pasti apa penyakit yang Ryan derita pada saat itu. Walaupun Ryan mengalami cacat fisik, tetapi dia tidak minder dengan teman-teman yang lain. Ryan menerima apa adanya segala kekurangan yang dimilikinya.

TINDAKLANJUT :

- Terus memberi dukungan kepada Ryan agar dia lebih semangat belajar dan mengingatkan untuk tidak mengulangi kesalahan dia ketika di kelas X KR

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Muhammad Nizar Saputra

Kelas : XII KR 4

Nama orangtua/ Wali : Arief Mardiyanto

Alamat/No.Telp : Jl. Nagan Lor KP III / 61 RT 01 RW 01 (0274) 372727

Konseling yang ke : 4

Hari,tanggal : Selasa, 25 Agustus 2015

Jam : 14.00-16.00 WIB

URAIAN :

Nizar termasuk perokok aktif yang mana dalam satu hari paling banyak dia bisa menghabiskan satu bungkus rokok. Dia pertama kali merokok sejak kelas 3 SD. Selain itu, Nizar juga minum miras. Pertama kali dia minum miras ketika kelas 3 SD. Dari pengakuan Nizar, dia melakukan itu beberapa minggu kemudian setelah Ayah dan Ibunya bercerai. Untuk mengurangi bebannya maka dia merokok dan minum miras. Nizar adalah murid pindahan dari Semarang. Ayahnya tinggal di Semarang dan bekerja di Asuransi Jasa Raharja, sedangkan Ibunya tinggal di Jakarta dan mempunyai usaha salon. Nizar tinggal bersama Mbaknya yang kuliah di UII. Dia mempunyai kakak yang bekerja di Jakarta tempatnya di Musica Studio. Dulu ketika keluarganya memutuskan untuk pindah ke Jogja, Nizar juga setuju. Paling awal mengurus kepindahan sekolah Nizar dulu baru setelah itu Ibunya pindah ke Jogja. Tetapi Kakek Nizar sakit dan Ibunya harus mengurus kakeknya. Akhirnya Ibu Nizar tidak jadi pindah ke Jogja, karena hal itu Nizar kecewa. Dia merasa kesepian tidak ada orangtua yang menemaninya. Ayahnya sudah menikah lagi tetapi walaupun begitu hubungan dia dan Ayahnya dalam keadaan baik-baik saja.

TINDAKLANJUT :

- Memberi dukungan kepada Nizar agar dia tidak merasa kesepian walaupun jauh dari kedua orangtua dan meyakinkan Nizar bahwa dia bisa mandiri dan buktikan kepada orangtua kalau Nizar mempunyai semangat belajar yang tinggi untuk masa depan diri sendiri.
- Lebih sering menelepon Ibu dan Bapak untuk mengobati rasa kangen
- Meminta Nizar untuk mengungkapkan apa yang ingin diungkapkan kepada Ayah dan Ibu jika mereka berada di jogja agar menimbulkan perasaan lega pada Nizar
- Meminta Nizar agar pelan-pelan mengurangi intensitas merokok dan minumnya

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Icha Michiko Haliza
Kelas : X AV 1
Nama orangtua/ Wali : Paulus Simijanto
Alamat/No.Telp : Jl. Magelang Jatimulyo RT 12 RW 03
Konseling yang ke : 5
Hari,tanggal : Rabu, 26 Agustus 2015
Jam : 13.00-15.00 WIB

URAIAN :

Icha dilarang oleh Ibunya mengikuti ekstrakurikuler di sekolah karena kegiatannya bisa sampai sore jam lima dan Icha tiba di rumah terkadang saat adzan maghrib. Ibu icha malu dengan tetangga sekitar karena anaknya pulang malam apalagi diantar oleh teman laki-laki. Biasanya jika ke sekolah, icha selalu dijemput oleh teman laki-laki yang satu sekolah dengan icha tetapi beda kelas. Jadi karena hal itu, Ibu icha sempat berpikir yang negatif. Sebenarnya Icha sempat menolak tetapi temannya memaksa dan merasa tidak repot jika harus menjemput Icha terlebih dahulu. Icha mengikuti empat ekstrakurikuler di sekolah yaitu TONTI, English Club, OSIS dan Pramuka. Icha ingin diperbolehkan mengikuti ekstrakurikuler di sekolah dan ingin berprestasi seperti teman yang lain. Karena mengikuti ekstrakurikuler yang mengharuskan icha pulang sore dan sesampai di rumah sudah maghrib, Icha beberapa kali mendapat teguran dari Ibu dan sempat tidak diperdulikan Ibunya. Icha merasa risih tidak diperdulikan Ibu. Ternyata kekhawatiran Ibu icha dikarenakan Ayah dan Ibu kandungnya sudah bercerai. Ayah tinggal di Jakarta dan sudah menikah lagi sedangkan Ibu, Icha, Kakak dan Adik Icha tinggal di Jogja. Ibu icha juga sudah menikah lagi tetapi dengan laki-laki yang berbeda agamanya. Menurut Icha, Ayah tirinya jauh lebih baik daripada Ayah kandungnya sendiri. Icha juga sudah jarang komunikasi dengan Ayah

kandungnya. Bahkan Icha merasa Ayah kandungya tidak memperdulikan dia lagi dan sibuk dengan pekerjaan serta keluarga barunya. Selain itu, Ibu icha tidak mau tetangga memandang jelek lagi keluarga mereka hanya karena Icha. Icha bingung harus bagaimana dalam menghadapi sikap Ibunya.

TINDAK LANJUT :

- Memberi pengertian kepada Icha bahwa apa yang dilakukan oleh Ibunya adalah semata-mata demi kebaikan Icha dan Icha harus menyikapinya dengan positif
- Jika Icha memang serius ingin mendapat izin Ibu untuk mengikuti ekstrakurikuler, Icha lebih baik memilih salah satu yang memang lebih menjadi minat Icha dan coba pelan-pelan berbicara dengan Ibu agar Ibu paham keinginan Icha dan cobalah yakinkan Ibu bahwa Icha memang mengikuti ekstrakurikuler dengan serius tidak seperti yang Ibu pikirkan.
- Menjalni komunikasi kembali dengan Ayah baik itu sering mengirim pesan sms maupun menelpon. Walaupun Ayah jarang membalas pesan tetapi Icha sudah punya niat baik untuk menjalin silaturahmi lagi dengan Ayah.

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Roni Tri Wibowo

Kelas : XII KR 4

Nama orangtua/ Wali : Haryono

Alamat/No.Telp : Kauman GM 1/341 Yogyakarta / 081804313519

Konseling yang ke : 6

Hari,tanggal : Kamis, 27 Agustus 2015

Jam : 13.00-15.00 WIB

URAIAN :

Roni Tri Wibowo termasuk anak yang tidak dipilih oleh teman kelas dengan kategori teman yang disenangi. Kesehariannya di kelas, dia termasuk anak yang pendiam. Hubungan dia dengan teman-temannya baik-baik saja tidak pernah ada konflik. Yang membuat pikirannya tidak tenang adalah dia merasa pesimis terhadap masa depannya. Setelah lulus SMK dia ingin kuliah di STAN di jurusan bea cukai. Ini yang menjadi kendalanya karena dia harus mendalami mata pelajaran umum bukan yang berkaitan dengan teknik. Untuk itu dia harus belajar dengan sungguh-sungguh karena akan banyak saingannya. Awal mula dia tertarik ingin kuliah di STAN karena saudaranya yang memang kuliah di STAN. Cerita dari saudaranya membuat dia tertarik untuk kuliah di STAN. Alasannya karena ketika lulus STAN bisa langsung bekerja dan gajinya juga besar. Selain itu tidak harus melakukan pekerjaan yang berat-berat seperti di jurusan teknik otomotif. Roni optimis jika dia bisa melakukannya walaupun materi yang akan dipelajari nanti berbeda dari jurusanannya.

TINDAK LANJUT :

Mendukung rencana konseli dan meyakinkannya bahwa dia bisa melakukannya jika ingin kerja keras serta sungguh-sungguh dan meminta konseli untuk menyiapkan rencana lain bila tidak diterima di STAN.

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Wili Setiyawan
Kelas : XII KR 4
Nama orangtua/ Wali : Sarjiyo
Alamat/No.Telp : Kadirojo 2, Purwomartani, Kalasan Sleman / 089691388647
Konseling yang ke : 7
Hari,tanggal : Jumat, 28 Agustus 2015
Jam : 13.00-16.00 WIB

URAIAN :

Sejak SD wili sudah tahu minuman keras dari Ayahnya karena dulu Ayahnya sering mabuk-mabukan. Pertama kali Wili meminum miras ketika kelas dua SMP secara tidak sengaja dia menemukan minuman seperti teh. Dia tidak tahu kalau itu minuman keras dan diapun meminumnya. Setelah itu dia ketagihan minum miras karena ketika kumpul bersama teman-temannya dia ditawari miras. Sehari dia pernah menghabiskan 1,5 botol sendiri. Selain itu, wili juga perokok aktif. Ketika kelas satu SMK dia merokok satu hari bisa menghabiskan satu bungkus rokok. Wili minum ketika sedang mau saja, dan juga tidak enak jika menolak ketika ditawari miras dan rokok. Seiring berjalannya waktu, orangtua wili mungkin tahu bahwa wili merokok dan minum miras. Tetapi sekarang wili sudah satu bulan lebih tidak merokok dikarenakan banyak tugas sekolah yang menyita waktunya. Sedangkan untuk merokok dia sulit menahan jika sehari tidak merokok.

TINDAK LANJUT :

Meminta Wili untuk melanjutkan selama 1 bulan pertama untuk tidak minum dan membuat perjanjian untuk mencoba 2 hari tidak merokok mulai sekarang dan tetap memantau konseli apakah dia menyanggupi apa yang telah disepakati.

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Ihza Yuda Mahendra
Kelas : XII KR 3
Nama orangtua/ Wali : Yudo Wicaksono
Alamat/No.Telp : Puspa Indah Blok 6/3 Bantul / 081328876622
Konseling yang ke : 8
Hari,tanggal : Senin, 31 Agustus 2015
Jam : 13.00-15.30 WIB

URAIAN :

Ihza mempunyai hubungan yang kurang harmonis dengan Ayahnya. Ayahnya berwatak keras sedangkan Ihza agak lembut. Ihza adalah anak sulung dan mempunyai satu adik perempuan. Walaupun anak sulung tetapi Ihza manja dengan Ibunya sedangkan adeknya lebih dekat dengan Ayahnya. Lain hal dengan Ayahnya, Ihza akan berkomunikasi dengan Ayahnya jika dia mempunyai hal penting yang harus dibicarakan dengan Ayahnya. Jika tidak ada keperluan apapun, maka dia tidak akan berkomunikasi dengan Ayahnya. Meskipun watak Ayahnya keras tetapi Ihza tidak pernah mendapat perlakuan kasar dari Ayahnya. Yang menguatkan Ihza untuk bertahan di sekolah ini adalah Ibunya. Ternyata Ihza disuruh Ayahnya masuk SMK tetapi Ihza ingin masuk SMA. Sekarang Ihza mencoba untuk menjalaninya. Dia berencana setelah lulus SMK ini ingin kuliah. Kedua orangtuanya mendukung keputusan Ihza dan masalah jurusan ini terjadi sedikit cekcok dengan Ayahnya.

TINDAKLANJUT :

- Mencoba agar Ihza yang memulai obrolan dulu dengan Ayah ketika sedang duduk santai ataupun menonton tv bersama
- Sering mengirimkan pesan singkat kepada Ayah atau semangat agar pekerjaan Ayah lancar

- Ihza berani mengutarakan pendapat kepada Ayah dengan kata-kata yang lembut tentang keinginan Ihza kuliah di jurusan yang Ihza pilih agar Ayah bisa memahami keinginan Ihza.

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Ridwan Rasyid

Kelas : XII KR 4

Nama orangtua/ Wali : Daris Subarno

Alamat/No.Telp : Pondok Suruh, Bimomartani, Ngemplak Sleman, Yogyakarta

Konseling yang ke : 9

Hari,tanggal : Selasa, 1 September 2015

Jam : 13.30-15.30 WIB

URAIAN :

Ridwan mempunyai masalah yaitu sering merokok. Ridwan pertama kali meroko ketika kelas 3 SD karena ingin mencoba dan penasaran. Setelah itu dia jadi ingin merokok lagi. Selain merokok, dia juga minum miras. Pertama kali minum miras ketika kelas 1 SMP. Ridwan mengakui bahwa dia termasuk perokok berat. Pernah dalam sehari dia menghabiskan dua bungkus rokok, tetapi itu dulu. Sekarang dia sudah mulai mengurangi merokok dan miras karena setelah lulus SMK, dia berkeinginan untuk mendaftar di akademi angkatan darat. Untuk lolos dia harus mengurangi kebiasaan merokok dan minum miras. Ternyata masuk ke akademi angkatan darat adalah keinginan dia sejak kecil. Persiapan lain yang telah dilakukan Ridwan adalah berolahraga dengan rutin. Kedua orangtuanya mendukung keinginan Ridwan. Setelah Ridwan mengutarakan keinginan dia untuk menjadi tentara, ketika Ridwan merokok didepan orangtuanya, Ridwan langsung dimarahi dan tidak diperbolehkan merokok lagi. Tetapi untuk menguranginya dia mencoba pelan-pelan. Rencana lain jika Ridwan tidak diterima di akademi angkatan darat adalah dia ingin merantau ke luar Jogja. Dia ingin ke Sumatera atau Kalimantan. Dia mempunyai teman di Sumatera dan banyak teman Ayahnya juga jika dia ingin merantau ke Kalimantan.

TINDAKLANJUT :

- Memberikan pengetahuan dan pengetahuan kepada konseli tentang bahaya merokok dan menganjurkan konseli untuk meminum air rebusan ketela ungu yang mana sudah diuji cobakan dan terbukti dalam mengurangi kecanduan merokok begitupula dengan minum miras.

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Nama : Yanuar Anggi Cahyawan
Kelas : XII KR 4
Nama orangtua/ Wali : Gunadi
Alamat/No.Telp : Kenaji, Tamanmartani, Kalasan Sleman
Konseling yang ke : 10
Hari,tanggal : Kamis, 3 September 2015
Jam : 13.00-16.00 WIB

URAIAN :

Yanuar memiliki masalah dalam mengontrol emosi. Dia termasuk orang yang emosional bahkan pada hal-hal yang ringan sekalipun. Contohnya pada orang yang tidak dikenal yang tidak sengaja menyemburkan air dan mengenai Yanuar, dia langsung emosi dan orang tersebut langsung dihajar lumayan parah luka yang didapatinya. Yanuar sangat mudah terpancing oleh tantangan dari temannya. Jika dia merasa kesal maka rasanya tidak puas jika tidak dilampiaskan. Selain emosional, yanuar juga perokok aktif dan sering minum miras. Yanuar pernah ketika menonton konser dia minum dan tidak sengaja ada penonton yang menyenggol temannya sehingga terjadilah tawuran di tempat konser. Yanuar akan merokok dan minum miras ketika dia ada masalah pribadi baik itu masalah dengan pacar maupun teman tetapi hubungan dia dan keluarganya baik-baik saja tidak ada masalah.

TINDAKLANJUT :

- Menjelaskan dampak negatif orang yang emosional bagi orang lain maupun diri sendiri
- Memberikan alternative olahraga/ kegiatan yang dapat menyalurkan emosinya secara positif seperti silat, taekwondo dan lain-lain.

CATATAN KONSELING KELOMPOK

HARI/TANGGAL : Kamis, 3 September 2015

PERMASALAHAN : Terlambat dan tidak memakai seragam lengkap

NO	NAMA SISWA	KELAS
1	Fahmi Fahrezi	X AV 1
2	Dandy Nugroho	X AV 1
3	Abdullah Kinaya Sakti	X AV 1
4	Dhabith Mustafid	X AV 1
5	Faiz Al Qorni	X AV 1

URAIAN :

Menjelaskan bahwa pentingnya tata tertib sekolah dipatuhi, jika melanggar akan ada sanksi dan mendapatkan poin sesuai dengan kesalahan yang dilakukan. Tanya jawab kepada siswa mengenai pelanggaran apa yang sudah dilakukan.

Fahmi : tidak pernah terlambat dan 1 kali tidak memakai dasi dan ikat pinggang

Dandy : terlambat 3 kali

Abdullah : terlambat 8 kali

Dhabith : terlambat 1 kali

Faiz : terlambat 1 kali dan 1 kali tidak memakai seragam lengan panjang

Menekankan bahwa sekecil apapun pelanggaran yang dilakukan pasti mendapat poin, jika sering melakukan pelanggaran maka poin yang dikumpulkan semakin besar jumlahnya dan batas poin 150 untuk bisa dikeluarkan dari sekolah. Siswa mengungkapkan apa yang harus dilakukan agar tidak terlambat datang ke sekolah dan memakai seragam sekolah sesuai dengan ketentuan tata tertib sekolah.

TINDAK LANJUT :

Membuat dan memperkuat komitmen agar mereka tidak terlambat lagi dan memakai seragam lengkap karena mereka awal dan baru menginjak kelas X SMK.

CATATAN HOME VISIT

NAMA SISWA : ABDULLAH KINAYA SAKTI
KELAS : X AV 1
NAMA ORANGTUA/WALI : RIDWAN WIJAYA
ALAMAT : JL. Sugeng Jeromi No.11
HOME VISIT KE : 1
HARI/TGL : Sabtu, 5 September 2015
JAM : 10.00 s/d 13.00 WIB

1. ALASAN/ PERMASALAHAN :

Abdullah sering terlambat datang ke sekolah. Sudah 8 kali terlambat walaupun rumahnya hanya berjarak 4 km dari sekolah. Untuk itu poin yang sudah dikumpulkan Abdullah adalah 40 poin. Padahal Abdullah masih kelas X SMK.

2. WAWANCARA/URAIAN :

Abdullah setelah sholat subuh langsung tidur lagi sampai jam 06.00. Setiap hari dibangunkan Ibu, tetapi dia tetap saja enggan bergerak, jadi walaupun dibangunkan lebih awal tetap saja berangkat ke sekolah mendekati waktu masuk sekolah. Abdullah diantar oleh Ibunya bersama Adiknya naik motor. Ibunya terlebih dahulu mengantar Adiknya, lalu setelah itu mengantar Abdullah. Abdullah sudah 8 kali terlambat dan mengumpulkan poin sebanyak 40 poin. Jika Abdullah tetap berangkat sekolah pada waktu biasanya dan tidak dipercepat maka dia akan terlambat terus dan tidak menutup kemungkinan kalau poin yang dikumpulkan bertambah banyak.

3. TINDAKLANJUT :

Abdullah harus berangkat lebih awal dari biasanya dan meminta orangutanya untuk mengantarkan lebih cepat dari waktu berangkat sekolah biasanya.

13.	TRI KUSUMA NDARUJATI																									0	0
18.	WILI SETIYAWAN																									0	0
25.	MUHAMMAD NIZAR SAPUTRA																									0	0

(TABULASI PEMILIHAN)

Keterangan :

Bintang Kelas : Wahyu Ahmadi

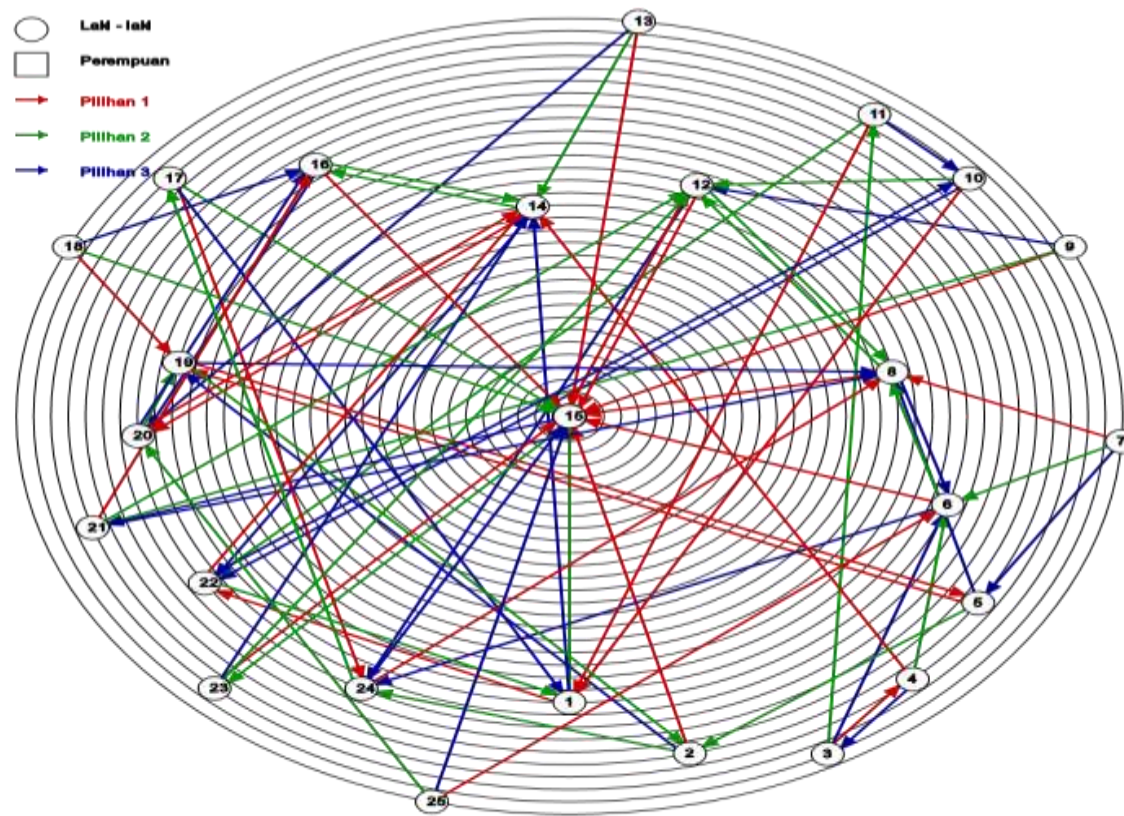
Terisolasi : Roni Novi Pradipta, Rosli Andriana, Tri Kusuma Ndarujati, Wili Setyawan, Muhammad Nizar Saputra

INDEKS PEMILIHAN KELOMPOK BELAJAR

No.	Nama	Nilai
1.	RHEZA CHRISMANTO	$9 / 24 = 0.38$
2.	RICKY RACHMAD ADRIAN	$4 / 24 = 0.17$
3.	RIDWAN RASYID	$1 / 24 = 0.04$
4.	RIGA TRI ATMOKO	$3 / 24 = 0.13$
5.	RINO RISANG ANOM	$4 / 24 = 0.17$
6.	RISANG ARYA YUDHA	$9 / 24 = 0.38$
7.	RONI NOVI PRADITA	$0 / 24 = 0$
8.	RONI TRI WIBOWO	$13 / 24 = 0.54$
9.	ROSLI ANDRIANA	$0 / 24 = 0$
10.	TAUFIQ	$2 / 24 = 0.08$
11.	TEGUH PRASETYO	$2 / 24 = 0.08$
12.	TRI JAKA ARINTAKA	$12 / 24 = 0.5$
13.	TRI KUSUMA NDARUJATI	$0 / 24 = 0$
14.	UJANG MEGANTORO	$15 / 24 = 0.63$
15.	WAHYU AHMADI	$32 / 24 = 1.33$
16.	WAHYU NUSWANTORO AJI	$7 / 24 = 0.29$
17.	WAHYU TRI WIDODO	$2 / 24 = 0.08$
18.	WILI SETIYAWAN	$0 / 24 = 0$
19.	WILLY ARISTA KURNIAWAN	$9 / 24 = 0.38$
20.	WINDRA AJI SAPUTRA	$7 / 24 = 0.29$
21.	WISNU AJI SAPUTRA	$3 / 24 = 0.13$
22.	YANUAR ANGGI CAHYAWAN	$7 / 24 = 0.29$
23.	YOHANES MEINDRA P	$2 / 24 = 0.08$

24.	YUDI DWI ESNANTO	$7 / 24 = 0.29$
25.	MUHAMMAD NIZAR SAPUTRA	$0 / 24 = 0$

SOSIOGRAM KELOMPOK BELAJAR



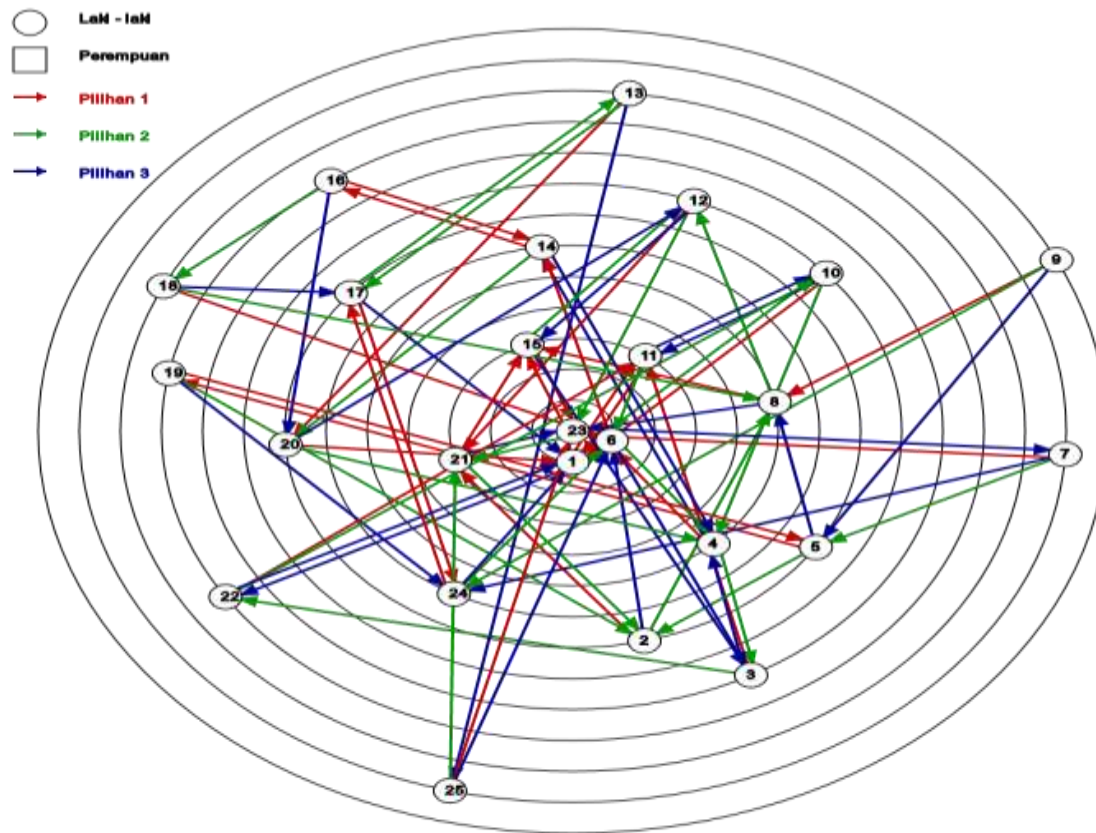
No.	Nama	Pemilih / Penolak																									Bobot Pemilih	Bobot Penolak
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
23.	YOHANES MEINDRA P							1	3				2			1						3				1	13	0
1.	RHEZA CHRISMANTO									1	1							3			1		3		3		12	0
6.	RISANG ARYA YUDHA		3		1							2							1						2	3	12	0
11.	TEGUH PRASETYO	1		1							3													1			10	0
15.	WAHYU AHMADI								1				3										1		1		10	0
21.	WISNU AJI SAPUTRA		1										1												2	2	10	0
4.	RIGA TRI ATMOKO			3			2			2					3							2					8	0
8.	RONI TRI WIBOWO		2			3				1									2								8	0
14.	UJANG MEGANTORO				3		1										1										7	0
24.	YUDI DWI ESNANTO							3		2								1		3							7	0
2.	RICKY RACHMAD ADRIAN					2														2		2					6	0
5.	RINO RISANG ANOM							2		3										1							6	0
17.	WAHYU TRI WIDODO													2					3						1		6	0
20.	WINDRA AJI SAPUTRA													1	2		3										6	0
10.	TAUFIQ	2										3												2			5	0
12.	TRI JAKA ARINTAKA								2							2						3					5	0
3.	RIDWAN RASYID				2		3									3											4	0
16.	WAHYU NUSWANTORO AJI														1												3	0
19.	WILLY ARISTA KURNIAWAN					1																					3	0
22.	YANUAR ANGGI CAHYAWAN	3		2																							3	0
13.	TRI KUSUMA NDARUJATI																	2									2	0
18.	WILI SETIYAWAN																2										2	0
7.	RONI NOVI PRADITA																								3		1	0

INDEKS PEMILIHAN TEMAN BERMAIN

No.	Nama	Nilai
1.	RHEZA CHRISMANTO	$12 / 24 = 0.5$
2.	RICKY RACHMAD ADRIAN	$6 / 24 = 0.25$
3.	RIDWAN RASYID	$4 / 24 = 0.17$
4.	RIGA TRI ATMOKO	$8 / 24 = 0.33$
5.	RINO RISANG ANOM	$6 / 24 = 0.25$
6.	RISANG ARYA YUDHA	$12 / 24 = 0.5$
7.	RONI NOVI PRADITA	$1 / 24 = 0.04$
8.	RONI TRI WIBOWO	$8 / 24 = 0.33$
9.	ROSLI ANDRIANA	$0 / 24 = 0$
10.	TAUFIQ	$5 / 24 = 0.21$
11.	TEGUH PRASETYO	$10 / 24 = 0.42$
12.	TRI JAKA ARINTAKA	$5 / 24 = 0.21$
13.	TRI KUSUMA NDARUJATI	$2 / 24 = 0.08$
14.	UJANG MEGANTORO	$7 / 24 = 0.29$
15.	WAHYU AHMADI	$10 / 24 = 0.42$
16.	WAHYU NUSWANTORO AJI	$3 / 24 = 0.13$
17.	WAHYU TRI WIDODO	$6 / 24 = 0.25$
18.	WILI SETIYAWAN	$2 / 24 = 0.08$
19.	WILLY ARISTA KURNIAWAN	$3 / 24 = 0.13$
20.	WINDRA AJI SAPUTRA	$6 / 24 = 0.25$
21.	WISNU AJI SAPUTRA	$10 / 24 = 0.42$
22.	YANUAR ANGGI CAHYAWAN	$3 / 24 = 0.13$
23.	YOHANES MEINDRA P	$13 / 24 = 0.54$

24.	YUDI DWI ESNANTO	$7 / 24 = 0.29$
25.	MUHAMMAD NIZAR SAPUTRA	$1 / 24 = 0.04$

SOSIOGRAM TEMAN BERMAIN

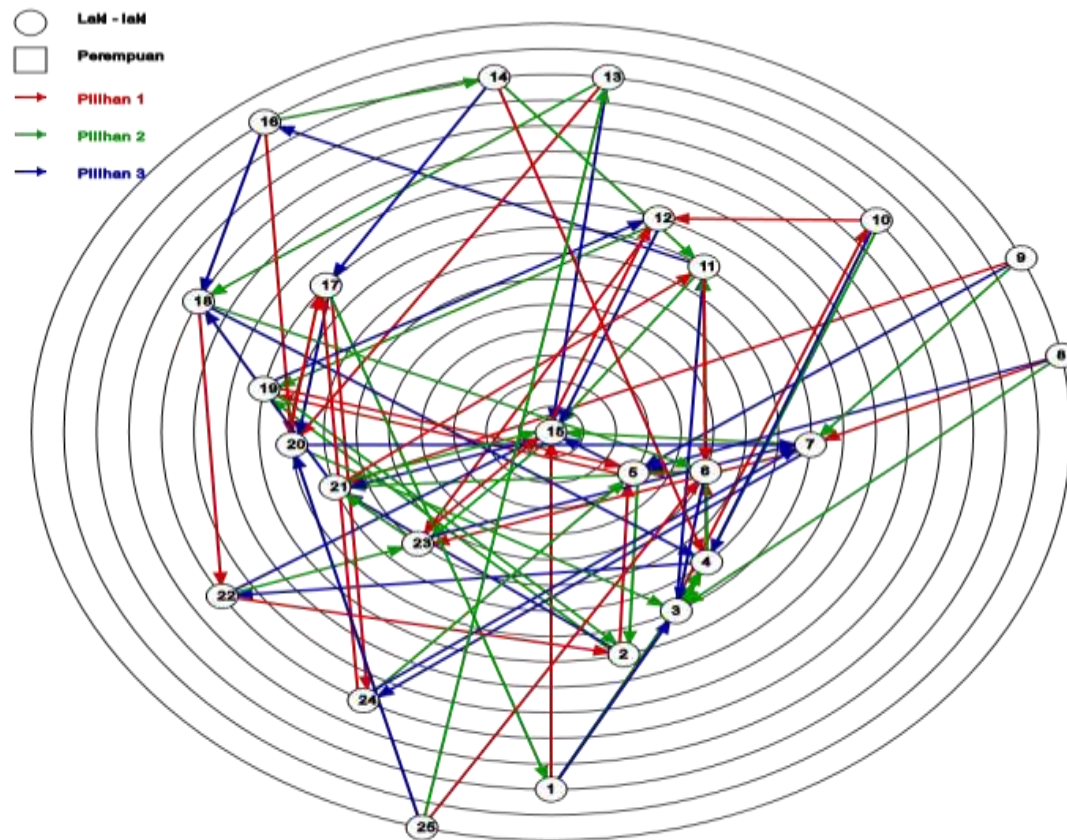


INDEKS PEMILIHAN TEMAN YANG DISENANGI

No.	Nama	Nilai
1.	RHEZA CHRISMANTO	$2 / 24 = 0.08$
2.	RICKY RACHMAD ADRIAN	$7 / 24 = 0.29$
3.	RIDWAN RASYID	$8 / 24 = 0.33$
4.	RIGA TRI ATMOKO	$9 / 24 = 0.38$
5.	RINO RISANG ANOM	$13 / 24 = 0.54$
6.	RISANG ARYA YUDHA	$11 / 24 = 0.46$
7.	RONI NOVI PRADITA	$8 / 24 = 0.33$
8.	RONI TRI WIBOWO	$0 / 24 = 0$
9.	ROSLI ANDRIANA	$0 / 24 = 0$
10.	TAUFIQ	$3 / 24 = 0.13$
11.	TEGUH PRASETYO	$8 / 24 = 0.33$
12.	TRI JAKA ARINTAKA	$7 / 24 = 0.29$
13.	TRI KUSUMA NDARUJATI	$2 / 24 = 0.08$
14.	UJANG MEGANTORO	$2 / 24 = 0.08$
15.	WAHYU AHMADI	$16 / 24 = 0.67$
16.	WAHYU NUSWANTORO AJI	$1 / 24 = 0.04$
17.	WAHYU TRI WIDODO	$7 / 24 = 0.29$
18.	WILI SETIYAWAN	$4 / 24 = 0.17$
19.	WILLY ARISTA KURNIAWAN	$7 / 24 = 0.29$
20.	WINDRA AJI SAPUTRA	$8 / 24 = 0.33$
21.	WISNU AJI SAPUTRA	$9 / 24 = 0.38$

22.	YANUAR ANGGI CAHYAWAN	$4 / 24 = 0.17$
23.	YOHANES MEINDRA P	$10 / 24 = 0.42$
24.	YUDI DWI ESNANTO	$4 / 24 = 0.17$
25.	MUHAMMAD NIZAR SAPUTRA	$0 / 24 = 0$

SOSIOGRAM TEMAN YANG DISENANGI



ANALISIS MASALAH PRIBADI SISWA KELAS X TL 3 SMKN 3 YOGYAKARTA

NO	PERMASALAHAN PRIBADI	nM	N	%	KATEGORISASI
1	Boros	17	45	37.78	BERMASALAH
12	Kurang fokus	14	45	31.11	BERMASALAH
19	Mempunyai banyak keinginan	14	45	31.11	BERMASALAH
15	Kurang percaya diri	13	45	28.89	BERMASALAH
24	Mudah bosan	13	45	28.89	BERMASALAH
17	Malas	11	45	24.44	CUKUP BERMASALAH
14	Kurang Motivasi	9	45	20.00	CUKUP BERMASALAH
20	Mengalami penurunan semangat dan keimanan	8	45	17.78	CUKUP BERMASALAH
10	Kurang bertanggung jawab dengan amanah	7	45	15.56	CUKUP BERMASALAH
11	Kurang cekatan	7	45	15.56	CUKUP BERMASALAH
42	Sering terburu-buru	7	45	15.56	CUKUP BERMASALAH
3	Ceroboh	6	45	13.33	CUKUP BERMASALAH
6	Emosional	6	45	13.33	CUKUP BERMASALAH
9	Kurang bersyukur	6	45	13.33	CUKUP BERMASALAH
21	Merasa terlalu banyak kegiatan	6	45	13.33	CUKUP BERMASALAH
30	Pelupa	6	45	13.33	CUKUP BERMASALAH
8	Kadang saya pesimis	5	45	11.11	CUKUP BERMASALAH
25	Mudah galau	5	45	11.11	CUKUP BERMASALAH
33	Pendiam	5	45	11.11	CUKUP BERMASALAH
32	Pendendam	4	45	8.89	AGAK BERMASALAH
5	Egois	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
22	Merasa terlalu dikekang	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
23	Moody	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
28	<i>Negative Thinking</i>	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
37	Saya sering merasa sangat berbeda dari orang lain	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
44	Sulit meluapkan amarah	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
45	Tertutup	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH

2	Cengeng	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
26	Mudah putus asa	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
27	Mudah stres	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
31	Penakut	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
34	Plin plan	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
38	Sensitif	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
40	Sering melamun	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
43	Suka melebih-lebihkan sesuatu	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
4	Cuek	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
7	Homesick	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
13	Kurang kritis	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
16	Kurang pergaulan	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
29	Pelit	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
36	Saya selalu memforsir diri saya dalam mencapai tujuan	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
41	Sering sakit-sakitan	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
18	Manja	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
35	Saya merasa tidak ada orang yang mengerti saya selain keluarga	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
39	Sering bermasalah dengan teman	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH

Masalah Pribadi yang paling dominan di kelas X TL 3 adalah :

- Boros
- Kurang fokus
- Mempunyai banyak keinginan
- Kurang percaya diri
- Mudah Bosan

ANALISIS MASALAH SOSIAL SISWA

NO	PERMASALAHAN SOSIAL	nM	N	%	KATEGORISASI
11	Merasa risih kalau masalah pribadi dibicarakan	11	26	42.31	BERMASALAH
6	Kurang nyaman di rumah	8	26	30.77	BERMASALAH
14	Orang tua membatasi pergaulan	8	26	30.77	BERMASALAH
1	Belum bisa bagi waktu untuk organisasi	7	26	26.92	BERMASALAH
23	Tidak gampang memaafkan orang lain	7	26	26.92	BERMASALAH
10	Menghindari orang yang tidak disukai/ dikenal	6	26	23.08	CUKUP BERMASALAH
21	Sulit percaya dengan orang lain	5	26	19.23	CUKUP BERMASALAH
4	Kurang bersosialisasi	4	26	15.38	CUKUP BERMASALAH
12	Mudah terpengaruh lingkungan	4	26	15.38	CUKUP BERMASALAH
13	Mudah tersinggung	4	26	15.38	CUKUP BERMASALAH
3	Ingin selalu berkumpul dengan keluarga	3	26	11.54	CUKUP BERMASALAH
16	Sering tidak mudah mengontrol ekspresi	3	26	11.54	CUKUP BERMASALAH
24	Tidak punya teman dekat	3	26	11.54	CUKUP BERMASALAH
7	Masalah dengan guru disekolah	2	26	7.69	AGAK BERMASALAH
9	Masalah dengan pacar	2	26	7.69	AGAK BERMASALAH
19	Sulit bercanda	2	26	7.69	AGAK BERMASALAH
20	Sulit berkenalan dengan orang baru	2	26	7.69	AGAK BERMASALAH
25	Tidak suka dengan etnis tertentu	2	26	7.69	AGAK BERMASALAH
2	Dibully/dihina	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
17	Suka mencari perhatian	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
18	Sulit beradaptasi dengan lingkungan	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
22	Tidak betah di rumah	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
5	Kurang empati	0	26	0.00	TIDAK BERMASALAH
8	Masalah dengan keluarga	0	26	0.00	TIDAK BERMASALAH
15	Sering dipandang "berbeda" karena masuk aksel	0	26	0.00	TIDAK BERMASALAH

Masalah Sosial yang paling dominan di kelas X TL 3 adalah :

- Merasa risih kalau masalah pribadi dibicarakan
- Kurang nyaman di rumah
- Orangtua membatasi pergaulan
- Belum bisa bagi waktu untuk organisasi
- Tidak gampang memaafkan orang lain

ANALISIS MASALAH BELAJAR SISWA

NO	PERMASALAHAN BELAJAR	nM	N	%	KATEGORISASI
4	Belum bisa mengatur waktu belajar	18	25	72.00	SANGAT BERMASALAH
6	Cepat bosan/jenuh belajar	15	25	60.00	SANGAT BERMASALAH
2	Banyak godaan belajar	12	25	48.00	BERMASALAH
12	Kurang ada motivasi	11	25	44.00	BERMASALAH
24	Takut nilai turun	11	25	44.00	BERMASALAH
3	Belum bisa fokus dalam belajar	10	25	40.00	BERMASALAH
7	Cepat mengantuk kalau sedang belajar	10	25	40.00	BERMASALAH
19	Sudah belajar dan usaha tapi nilai pas-pasan	9	25	36.00	BERMASALAH
11	Kesulitan di salah satu pelajaran	8	25	32.00	BERMASALAH
10	Fasilitas kurang memadai	7	25	28.00	BERMASALAH
22	Sulit menuangkan pikiran dalam kata-kata	7	25	28.00	BERMASALAH
9	Daya ingat rendah	6	25	24.00	CUKUP BERMASALAH
16	Menunda-nunda mengerjakan tugas	6	25	24.00	CUKUP BERMASALAH
8	Dalam memahami materi harus membacanya lebih dari 1 kali,	5	25	20.00	CUKUP BERMASALAH
14	Kurang waktu belajar	5	25	20.00	CUKUP BERMASALAH
15	Lingkungan kurang kondusif	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH
17	Menyepelekan pelajaran	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH

18	Resah tentang Ujian Nasional	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH
23	Susah belajar	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH
5	Belum mampu menetapkan tujuan belajar	3	25	12.00	CUKUP BERMASALAH
21	Sulit mengejar materi kalau ketinggalan	3	25	12.00	CUKUP BERMASALAH
1	Belajar karena terpaksa	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
13	Kurang paham dengan materi pelajaran	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
20	Sulit menganalisis masalah	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
25	Tidak bisa belajar mandiri	0	25	0.00	TIDAK BERMASALAH

Masalah Belajar yang paling dominan di kelas X TL 3 adalah :

- Belum bisa mengatur waktu belajar
- Cepat bosan/jenuh belajar
- Banyak godaan belajar
- Kurang ada motivasi
- Takut nilai turun
- Belum bisa fokus dalam belajar
- Cepat mengantuk kalau sedang belajar
- Sudah belajar dan usaha tapi nilai pas-pasan
- Kesulitan di salah satu mata pelajaran
- Fasilitas kurang memadai
- Sulit menuangkan pikiran dalam kata-kata

NO	PERMASALAHAN KARIR	nM	N	%	KATEGORISASI
10	Ingin sekolah sambil bekerja	12	25	48.00	BERMASALAH
7	Belum menemukan potensi diri	8	25	32.00	BERMASALAH
6	Belum memiliki kemantapan karir	7	25	28.00	BERMASALAH
13	Masih ingin bersenang-senang	7	25	28.00	BERMASALAH

17	Pasrah menerima keadaan apa adanya	6	25	24.00	CUKUP BERMASALAH
20	Sulit mengambil keputusan	6	25	24.00	CUKUP BERMASALAH
9	Bingung menentukan masa depan	5	25	20.00	CUKUP BERMASALAH
24	Tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki	5	25	20.00	CUKUP BERMASALAH
4	Belum mandiri	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH
8	Belum punya pandangan karir	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH
21	Takut menghadapi resiko	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH
5	Belum memiliki cita-cita	3	25	12.00	CUKUP BERMASALAH
18	Pesimis tentang cita-cita	3	25	12.00	CUKUP BERMASALAH
23	Tidak yakin bekerja sesuai harapan	3	25	12.00	CUKUP BERMASALAH
2	Belum berfikir jangka panjang	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
11	Kurang wawasan terhadap masa depan	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
12	Masalah keuangan untuk melanjutkan studi	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
14	Merasasalahmengambiljurusan	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
22	Tidak akan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
25	Tidak yakin visi akan tercapai	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
1	Belum ada niat untuk bekerja	1	25	4.00	AGAK BERMASALAH
16	Orang tua masih menentukan karier saya	1	25	4.00	AGAK BERMASALAH
3	Belum dewasa	0	25	0.00	TIDAK BERMASALAH
15	Merasa tidak aka berhasil di masa depan	0	25	0.00	TIDAK BERMASALAH
19	Sering gagal dalam seleksi	0	25	0.00	TIDAK BERMASALAH

Masalah Karir yang paling dominan di kelas X TL 3 adalah :

- Ingin sekolah sambil bekerja
- Belum menentukan potensi diri
- Belum memiliki kemantapan karir
- Masih ingin bersenang-senang

ANALISIS MEDIA UNTUK SISWA

NO	MEDIA	nM	N	%
16	Hiburan	19	45	42
33	Permainan	15	45	33
11	Dengerin musik	14	45	31
18	Internet	13	45	29
13	Film	11	45	24
29	Musik	11	45	24
45	TV	11	45	24
10	Curhat	9	45	20
1	Agenda	8	45	18
4	Bimbingan	8	45	18
28	Motivasi	8	45	18
7	Buku	7	45	16
25	Menabung	7	45	16
20	Komik	6	45	13
21	Konsultasi	6	45	13
44	Training motivasi	6	45	13
14	Foto	5	45	11
15	Gambar	5	45	11
3	Beasiswa	4	45	9
35	Poster	4	45	9
37	Program video	4	45	9
40	Simulasi	4	45	9
8	Catatan Kecil	3	45	7
23	Membuat jadwal	3	45	7
32	Papan bimbingan	3	45	7
42	Stiker	3	45	7
2	Bagan	2	45	4

34	Perpustakaan	2	45	4
6	Brosur	1	45	2
9	CD interaktif	1	45	2
12	Diagram	1	45	2
17	Informasi tentang berbagai Universitas	1	45	2
19	Kalender	1	45	2
22	Kotak Masalah	1	45	2
26	Mind map	1	45	2
36	Presentasi multimedia	1	45	2
38	Radio	1	45	2
39	Reminder	1	45	2
41	Skala prioritas	1	45	2
43	Time table	1	45	2
5	Biografi tokoh	0	45	0
24	Membuat list	0	45	0
27	Modul	0	45	0
30	News letter	0	45	0
31	Note	0	45	0

ANALISIS MASALAH PRIBADI SISWA KELAS XII KR 4 SMKN 3 YOGYAKARTA

NO	PERMASALAHAN PRIBADI	nM	N	%	KATEGORISASI
15	Kurang percaya diri	12	45	26.67	BERMASALAH
8	Kadang saya pesimis	12	45	26.67	BERMASALAH
1	Boros	12	45	26.67	BERMASALAH
19	Mempunyai banyak keinginan	10	45	22.22	CUKUP BERMASALAH
24	Mudah bosan	9	45	20.00	CUKUP BERMASALAH
17	Malas	8	45	17.78	CUKUP BERMASALAH
30	Pelupa	7	45	15.56	CUKUP BERMASALAH
12	Kurang fokus	7	45	15.56	CUKUP BERMASALAH
3	Ceroboh	7	45	15.56	CUKUP BERMASALAH
34	Plin plan	6	45	13.33	CUKUP BERMASALAH
33	Pendiam	6	45	13.33	CUKUP BERMASALAH
42	Sering terburu-buru	5	45	11.11	CUKUP BERMASALAH
11	Kurang cekatan	5	45	11.11	CUKUP BERMASALAH
4	Cuek	5	45	11.11	CUKUP BERMASALAH
9	Kurang bersyukur	4	45	8.89	AGAK BERMASALAH
6	Emosional	4	45	8.89	AGAK BERMASALAH
37	Saya sering merasa sangat berbeda dari orang lain	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
14	Kurang Motivasi	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
13	Kurang kritis	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
5	Egois	3	45	6.67	AGAK BERMASALAH
44	Sulit meluapkan amarah	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
40	Sering melamun	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
35	Saya merasa tidak ada orang yang mengerti saya selain keluarga	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
22	Merasa terlalu dikekang	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
20	Mengalami penurunan semangat dan keimanan	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH
16	Kurang pergaulan	2	45	4.44	AGAK BERMASALAH

43	Suka melebih-lebihkan sesuatu	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
38	Sensitif	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
29	Pelit	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
28	<i>Negative Thinking</i>	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
27	Mudah stres	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
21	Merasa terlalu banyak kegiatan	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
10	Kurang bertanggung jawab dengan amanah	1	45	2.22	AGAK BERMASALAH
45	Tertutup	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
41	Sering sakit-sakitan	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
39	Sering bermasalah dengan teman	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
36	Saya selalu memforsir diri saya dalam mencapai tujuan	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
32	Pendendam	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
31	Penakut	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
26	Mudah putus asa	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
25	Mudah galau	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
23	Moody	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
18	Manja	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
7	Homesick	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH
2	Cengeng	0	45	0.00	TIDAK BERMASALAH

Masalah pribadi yang dominan di kelas XII KR 4 adalah

- Kurang percaya diri
- Kadang saya pesimis
- Boros

ANALISIS MASALAH SOSIAL SISWA SMK

NO	PERMASALAHAN SOSIAL	nM	N	%	KATEGORISASI
11	Merasa risih kalau masalah pribadi dibicarakan	10	26	38.46	BERMASALAH
4	Kurang bersosialisasi	8	26	30.77	BERMASALAH
16	Sering tidak mudah mengontrol ekspresi	6	26	23.08	CUKUP BERMASALAH
21	Sulit percaya dengan orang lain	6	26	23.08	CUKUP BERMASALAH
1	Belum bisa bagi waktu untuk organisasi	5	26	19.23	CUKUP BERMASALAH
23	Tidak gampang memaafkan orang lain	5	26	19.23	CUKUP BERMASALAH
6	Kurang nyaman di rumah	4	26	15.38	CUKUP BERMASALAH
10	Menghindari orang yang tidak disukai/ dikenal	4	26	15.38	CUKUP BERMASALAH
19	Sulit bercanda	4	26	15.38	CUKUP BERMASALAH
12	Mudah terpengaruh lingkungan	3	26	11.54	CUKUP BERMASALAH
25	Tidak suka dengan etnis tertentu	2	26	7.69	AGAK BERMASALAH
2	Dibully/dihina	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
3	Ingin selalu berkumpul dengan keluarga	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
5	Kurang empati	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
9	Masalah dengan pacar	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
14	Orang tua membatasi pergaulan	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
17	Suka mencari perhatian	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
18	Sulit beradaptasi dengan lingkungan	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
24	Tidak punya teman dekat	1	26	3.85	AGAK BERMASALAH
7	Masalah dengan guru disekolah	0	26	0.00	TIDAK BERMASALAH
8	Masalah dengan keluarga	0	26	0.00	TIDAK BERMASALAH
13	Mudah tersinggung	0	26	0.00	TIDAK BERMASALAH
15	Sering dipandang "berbeda" karena masuk aksel	0	26	0.00	TIDAK BERMASALAH
20	Sulit berkenalan dengan orang baru	0	26	0.00	TIDAK BERMASALAH
22	Tidak betah di rumah	0	26	0.00	TIDAK BERMASALAH

Masalah sosial yang paling dominan di kelas XII KR 4 adalah

- Merasa risih kalau masalah pribadi dibicarakan
- Kurang bersosialisasi

ANALISIS MASALAH BELAJAR SISWA SMK

NO	PERMASALAHAN BELAJAR	nM	N	%	KATEGORISASI
6	Cepat bosan/jenuh belajar	16	25	64.00	SANGAT BERMASALAH
16	Menunda-nunda mengerjakan tugas	15	25	60.00	SANGAT BERMASALAH
3	Belum bisa fokus dalam belajar	14	25	56.00	SANGAT BERMASALAH
4	Belum bisa mengatur waktu belajar	14	25	56.00	SANGAT BERMASALAH
8	Dalam memahami materi harus membacanya lebih dari 1 kali,	10	25	40.00	BERMASALAH
2	Banyak godaan belajar	9	25	36.00	BERMASALAH
13	Kurang paham dengan materi pelajaran	9	25	36.00	BERMASALAH
7	Cepat mengantuk kalau sedang belajar	8	25	32.00	BERMASALAH
10	Fasilitas kurang memadai	8	25	32.00	BERMASALAH
19	Sudah belajar dan usaha tapi nilai pas-pasan	8	25	32.00	BERMASALAH
23	Susah belajar	7	25	28.00	BERMASALAH
24	Takut nilai turun	7	25	28.00	BERMASALAH
9	Daya ingat rendah	6	25	24.00	CUKUP BERMASALAH
17	Menyepelekan pelajaran	6	25	24.00	CUKUP BERMASALAH
18	Resah tentang Ujian Nasional	6	25	24.00	CUKUP BERMASALAH
22	Sulit menuangkan pikiran dalam kata-kata	5	25	20.00	CUKUP BERMASALAH
5	Belum mampu menetapkan tujuan belajar	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH
11	Kesulitan di salah satu pelajaran	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH
14	Kurang waktu belajar	3	25	12.00	CUKUP BERMASALAH

20	Sulit menganalisis masalah	3	25	12.00	CUKUP BERMASALAH
21	Sulit mengejar materi kalau ketinggalan	3	25	12.00	CUKUP BERMASALAH
12	Kurang ada motivasi	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
1	Belajar karena terpaksa	1	25	4.00	AGAK BERMASALAH
15	Lingkungan kurang kondusif	1	25	4.00	AGAK BERMASALAH
25	Tidak bisa belajar mandiri	1	25	4.00	AGAK BERMASALAH

Masalah sosial yang paling dominan di kelas XII KR 4 adalah

- Cepat bosan/ jenuh belajar
- Menunda-nunda mengerjakan tugas
- Belum bisa fokus dalam belajar
- Belum bisa mengatur waktu belajar

ANALISIS MASALAH KARIR SISWA SMK

NO	PERMASALAHAN KARIR	nM	N	%	KATEGORISASI
10	Ingin sekolah sambil bekerja	13	25	52.00	SANGAT BERMASALAH
12	Masalah keuangan untuk melanjutkan studi	8	25	32.00	BERMASALAH
13	Masih ingin bersenang-senang	8	25	32.00	BERMASALAH
2	Belum berfikir jangka panjang	7	25	28.00	BERMASALAH
6	Belum memiliki kemantapan karir	7	25	28.00	BERMASALAH
9	Bingung menentukan masa depan	6	25	24.00	CUKUP BERMASALAH
20	Sulit mengambil keputusan	6	25	24.00	CUKUP BERMASALAH
5	Belum memiliki cita-cita	5	25	20.00	CUKUP BERMASALAH
11	Kurang wawasan terhadap masa depan	5	25	20.00	CUKUP BERMASALAH
17	Pasrah menerima keadaan apa adanya	4	25	16.00	CUKUP BERMASALAH

23	Tidak yakin bekerja sesuai harapan	3	25	12.00	CUKUP BERMASALAH
4	Belum mandiri	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
7	Belum menemukan potensi diri	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
8	Belum punya pandangan karir	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
15	Merasa tidak akan berhasil di masa depan	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
21	Takut menghadapi resiko	2	25	8.00	AGAK BERMASALAH
18	Pesimis tentang cita-cita	1	25	4.00	AGAK BERMASALAH
19	Sering gagal dalam seleksi	1	25	4.00	AGAK BERMASALAH
24	Tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki	1	25	4.00	AGAK BERMASALAH
25	Tidak yakin visi akan tercapai	1	25	4.00	AGAK BERMASALAH
1	Belum ada niat untuk bekerja	0	25	0.00	TIDAK BERMASALAH
3	Belum dewasa	0	25	0.00	TIDAK BERMASALAH
14	Merasa salah mengambil jurusan	0	25	0.00	TIDAK BERMASALAH
16	Orang tua masih menentukan karier saya	0	25	0.00	TIDAK BERMASALAH
22	Tidak akan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi	0	25	0.00	TIDAK BERMASALAH

Masalah karir yang paling dominan di kelas XII KR 4 adalah

- Ingin sekolah sambil bekerja
- Masalah keuangan untuk melanjutkan studi
- Masih ingin bersenang-senang
- Belum berfikir jangka panjang
- Belum memiliki kemantapan karir

MEDIA BIMBINGAN DAN KONSELING

NO	MEDIA	nM	N	%
18	Internet	19	45	42
16	Hiburan	18	45	40
13	Film	17	45	38
33	Permainan	15	45	33
11	Dengerin musik	10	45	22
29	Musik	9	45	20
10	Curhat	8	45	18
14	Foto	7	45	16
15	Gambar	7	45	16
28	Motivasi	7	45	16
45	TV	7	45	16
25	Menabung	6	45	13
3	Beasiswa	5	45	11
4	Bimbingan	5	45	11
38	Radio	4	45	9
44	Training motivasi	4	45	9
7	Buku	3	45	7
20	Komik	3	45	7
37	Program video	3	45	7
5	Biografi tokoh	2	45	4
17	Informasi tentang berbagai Universitas	2	45	4
21	Konsultasi	2	45	4
42	Stiker	2	45	4
1	Agenda	1	45	2
8	Catatan Kecil	1	45	2
9	CD interaktif	1	45	2
23	Membuat jadwal	1	45	2

27	Modul	1	45	2
30	News letter	1	45	2
31	Note	1	45	2
34	Perpustakaan	1	45	2
35	Poster	1	45	2
40	Simulasi	1	45	2
2	Bagan	0	45	0
6	Brosur	0	45	0
12	Diagram	0	45	0
19	Kalender	0	45	0
22	Kotak Masalah	0	45	0
24	Membuat list	0	45	0
26	Mind map	0	45	0
32	Papan bimbingan	0	45	0
36	Presentasi multimedia	0	45	0
39	Reminder	0	45	0
41	Skala prioritas	0	45	0
43	Time table	0	45	0



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

untuk
mahasiswa

Nomor Lokasi :
Nama Sekolah : SMKN 3 YOGYAKARTA
Alamat Sekolah : JL. RW Monginsidi 2A, Yogyakarta

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/Sekolah / Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Pengadaan Instrumen Media Lacak Masalah (MLM) dan Sosiometri	Terdapat Angket Instrumen Media Lacak Masalah (MLM) dan Sosiometri	-	Rp. 20.000,-	-	-	Rp. 20.000,-
2	Pencetakan hasil Analisis Kelompok Instrumen Media Lacak Masalah (MLM) dan Sosiometri	Terdapat hasil Analisis Kelompok Instrumen Media Lacak Masalah (MLM) dan Sosiometri	-	Rp 30.000,-	-	-	Rp 30.000,-
3	Pencetakan RPL, Laporan Konseling Individual, Konseling Kelompok dan Laporan Home Visit	Terdapat RPL, Laporan Konseling Individual, Konseling Kelompok dan Laporan Home Visit	-	Rp. 50.000,-	-	-	Rp. 50.000,-
TOTAL			-	-	-	-	Rp 100.000,-

Yogyakarta, September 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Bujang Sabri

NIP. 19630830 198703 1 003

Agus Trivanto, M.Pd

NIP. 19760802 200501 1 001

Ela Destiyana

NIM. 12104244052



Bimbingan klasikal di kelas X TL 2



Bimbingan Klasikal dengan teknik sosiodrama di kelas XII KR 4



Bimbingan Klasikal di kelas X AV 1



Bimbingan Klasikal di kelas AV 2



Kertas Tugas dan Curhatan Siswa



Pemberian tugas ketika bimbingan klasikal

Cerdas dalam Mengatur Waktu Belajar

A. Pentingnya Manajemen Waktu dalam Belajar

Anak-anak usia sekolah baik usia SD, SMP, maupun SMA, sering kali merasa kewalahan dengan jadwal kegiatan sehari-hari mereka. Kegiatan mereka dimulai dari bangun pagi, bersiap untuk sekolah, berhadapan dengan kemacetan lalu lintas, kegiatan belajar di kelas sepanjang hari sampai ke kegiatan ekstrakurikuler atau pendalaman materi di sore hari. Akhir pekan mereka dipenuhi dengan les musik, pertandingan olahraga, bergaul dengan teman-teman atau beribadah bersama keluarga.

Ketika anak menghabiskan terlalu banyak waktunya dengan belajar, maka dia akan mengalami *burnout* atau kelelahan ekstrim. Di sisi lain, ketika anak terlalu sering bermain atau bermalas-malasan, maka dia akan ketinggalan pelajaran dan prestasinya akan merosot. Oleh karena itu kita harus cerdas dalam mengatur waktu belajar mereka.

Kita perlu memanajemen waktu sebaik mungkin selain karena waktu itu sangat berharga, ada beberapa alasan lainnya, diantaranya karena waktu kita terbatas, sementara PR senantiasa bertambah.

- Manajemen waktu menjauhkan kita dari stress kita dapat mengontrol setiap tugas dan tenggat waktunya
- Manajemen waktu membuat kita lebih memanfaatkan waktu semaksimal mungkin untuk mengerjakan pekerjaan yang lainnya.

B. Faktor Penghambat Manajemen Waktu dalam Belajar

1. Rasa Malas dari dalam diri sendiri

Kita sudah menyusun jadwal untuk belajar tetapi ketika tiba waktunya belajar, timbul rasa malas untuk belajar dan ingin melakukan hal lain seperti menonton televisi, bermain game dan lain-lain. Karena rasa malas inilah menjadi penghambat kita dalam menyusun jadwal belajar. Apa yang sudah direncanakan menjadi tidak dilaksanakan.

2. Sikap sering menunda-nunda

Apa yang ditugaskan oleh guru harus segera diselesaikan. Tetapi jika kita sering menunda-nunda dalam mengerjakan PR maupun tugas-tugas yang lain maka akan mempengaruhi jadwal belajar yang sudah dibuat.

C. Tips-tips Manajemen Waktu dalam Belajar

- a. Membuat jadwal kegiatan sehari-hari, misalnya membuat *to-do list* yang mencakup PR apa saja yang harus dikerjakan hari ini. Persiapan harian sangatlah penting. Ingatlah, belajar di kelas akan terasa lebih menyenangkan apabila sudah disiapkan sebelumnya.
- b. Jangan menunda, kerjakan tugas sekarang. Misalnya segera mengerjakan PR sepulang dari sekolah.
- c. Berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan apa pun. Hal ini sangat penting agar pekerjaan yang dilakukan berhasil dan tidak menyita waktu lama, termasuk ketika sedang ujian.
- d. Gunakan waktu luang dengan sebaik-baiknya, misalnya dengan membaca ulang pelajaran yang tadi dipelajari di sekolah, membereskan tempat tidur, merapikan buku, berolahraga, dan lain-lain. Lakukan hal-hal yang berguna, bahkan dalam waktu luang Anda.
- e. Jangan sampai lupa waktu kalau sedang bermain *video games* atau *surfing* di internet.
- f. Istirahat yang cukup agar tidak sakit. Kita akan sulit berkonsentrasi mengerjakan tugas sekolah apabila sedang demam. Kurangi kegiatan dan perbanyak istirahat ketika Anda sedang merasa tidak enak badan.
- g. Rencanakan jadwal kegiatan yang bervariasi ketika sedang libur sekolah, misalnya berenang, berkemah, berolahraga, bermain musik, mengunjungi museum, dan seterusnya.
- h. Tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Dengan bangun lebih awal, kita bisa menggunakan waktu luang di pagi hari dengan lebih baik dan tidak tergesa-gesa. Mengawali hari dengan bangun pagi juga akan mencerahkan suasana hati dan ini baik untuk kesehatan.
- i. Bertemanlah dengan anak rajin. Kalau kita berteman dengan anak pemalas, kita akan tertular kemalasannya dan jadi anak pemalas juga. Kalau kita berteman dengan anak

rajin, kita akan jadi ingin menirunya dan menjadi anak rajin juga. Bertemanlah dengan anak yang tahu ada waktunya untuk belajar dan ada waktunya untuk bercanda.

- j. Rencanakan tujuan atau target . Kita akan lebih semangat kalau mempunyai tujuan dalam melakukan tugas. Sebaliknya, kalau tidak mempunyai rencana, kita akan cepat merasa bosan.
- k. Tolaklah hal-hal yang tidak penting dengan tegas karena kalau kita terus-menerus mengikuti keinginan orang lain,

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA
 Kompetensi Keahlian : TL 1, TL 2, TL 3, TL 4, AV 1, AV 2
 Kelas/ Semester : X (Sepuluh)
 Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

Bidang Bimbingan : Belajar
 Fungsi Bimbingan : Pemahaman dan Pemeliharaan
 Jenis Layanan : Informasi
 Pokok Bahasan : Cerdas Mengatur Waktu Belajar
 Kompetensi Dasar/ Tugas : Mampu mengatur waktu belajar dengan baik
 Perkembangan
 Standar Kompetensi : Menerapkan berbagai alternatif yang dapat membantu dalam mengatur waktu belajar

Tujuan Layanan :
 : 1. Konseli mampu memahami pentingnya mengatur waktu belajar
 : 2. Konseli mampu memahami faktor penghambat waktu dan cara manajemen waktu belajar
 Komponen Program : Layanan Dasar
 Strategi layanan : Bimbingan Klasikal
 Media, Alat : LCD, laptop, kertas dan pulpen
 Sumber Belajar : <http://keluarga.com/pengasuhan/cara-mengatur-waktu-untuk-anak-usia-sekolah>
<http://angiputrifik.blogspot.com/>

Kegiatan Layanan	Deskripsi Layanan	Alokasi Waktu	Metode
Pendahuluan	1 Guru menyampaikan salam dan doa kepada peserta didik 2 Guru menanyakan kabar siswa 3 Peserta didik menerima informasi kompetensi materi, tujuan, manfaat dan langkah yang akan dilaksanakan 4 Guru memberikan ice breaking kepada peserta didik	10 menit	Ceramah, Video, Tanya Jawab
Kegiatan Inti	1 Guru menjelaskan materi tentang cerdas dalam mengatur waktu belajar 2 Guru memutar video tentang manajemen waktu belajar dan peserta didik mengungkapkan kembali apa yang ada dalam video tersebut 3 Guru meminta peserta didik menuliskan jadwal kegiatan sehari-hari	30 menit	
Penutup	1 Guru menyampaikan kesimpulan 2 Guru menanyakan kesan dan pesan kepada peserta didik	5 menit	

Evaluasi

1. Evaluasi sikap : Dilakukan dengan membuat lembar observasi/ pengamatan sikap (lembar tersendiri)
Evaluasi ini dilakukan sebagai evaluasi segera

2. Evaluasi/penilaian : Dilakukan dengan memberikan lembar evaluasi terkait materi yang diberikan
pengetahuan

Tindak Lanjut : Membuka layanan konsultasi untuk siswa

Koordinator Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling

Yogyakarta, 11 September 2015
Mahasiswa PPL

Drs. Maryana
NIP. 19571213 198203 1 009

Dra. Djaro'ah Zain
NIP. 19570801 198602 2 001

Ela Destiyana
NIM. 12104244052

MATERI BIMBINGAN PRIBADI

“DISIPLIN DIRI”

A. Pengertian Disiplin

Menurut kamus umum Bahasa Indonesia, Disiplin berarti melatih batin dan watak supaya perbuatannya menaati tata tertib. Disiplin diri berarti melatih diri melakukan segala sesuatu dengan tertib dan teratur secara berkesinambungan untuk meraih impian dan tujuan yang ingin dicapai dalam hidup.

B. Manfaat Disiplin

Disiplin diri akan terasa manfaatnya jika kita memiliki suatu impian dan cita-cita yang ingin dicapai. Kita harus mendisiplinkan (melatih) diri untuk mengerjakan hal-hal yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Oleh karena itu, setiap apapun akan dibuat peraturan-peraturan yang disertai dengan hukuman/ sanksi jika peraturan tersebut dilanggar.

C. Akibat tidak disiplin dalam Kehidupan Sehari-hari

- ✓ Kegiatan menjadi terhambat.
- ✓ Setiap tugas tidak selesai tepat waktu.
- ✓ Hati menjadi gelisah karena hatinya tergesah gesah.
- ✓ Prestasi belajar menurun.

D. Tips untuk menjadi disiplin

1. Belajar menepati waktu

Maksudnya kita tidak boleh dibiasakan terlambat, lebih baik kita itu berangkat sebelum waktu yang ditetapkan dan kita tidak boleh bergerak lambat karena akan memperlambat dan memakan waktu jadi kita harus bergerak dengan gesit, cepat dan tidak ceroboh. Serta kita juga harus menghargai waktu dan kesempatan karena kesempatan tidak datang dua kali dan waktu tidak bisa diputar kembali.

2. Mematuhi peraturan yang ada dilingkungan sekitar

Tata tertib pasti kita sering mendengar itu disekolah maupun dilingkungan rumah, sebaiknya kita wajib mengikuti tata tertib tersebut karena tata tertib untuk di patuhi bukan untuk dilanggar karena akan mendapat hukuman yang setimpal dengan hal

yang dilanggar sesuai tata tertib. Dari sekarang, besok dan lusa kita harus mematuhi peraturan dimanapun kita berada.

3. Jangan belajar mengingkari janji

Setiap orang pasti pernah berjanji pada seseorang, kadang orang itu mengingkari nya kadang juga menepatinya, ya kita jika ingin menjadi orang yang disiplin dalam segala hal kita harus bisa menepati janji yang kita ucapkan kepada seseorang, jika kita menepati janji secara berkelanjutan kita akan dipercayai orang lain.

4. Bekerja dengan cepat

Dalam hal ini kita harus bekerja secara cepat dan benar karena dapat menghemat waktu , karena mempunyai waktu lain untuk mengerjakan pekerjaan lain . biasakan bereskan pekerjaan secara cepat karena akan terbiasa dan menjadi kebiasaan yang berkelanjutan.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA
 Kompetensi Keahlian : TL 1, TL 2, TL 3, TL 4, AV 1, AV 2
 Kelas/ Semester : X (Sepuluh)
 Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

Bidang Bimbingan : Pribadi
 Fungsi Bimbingan : Pemahaman dan Pemeliharaan
 Jenis Layanan : Informasi
 Pokok Bahasan : Disiplin Diri
 Kompetensi Dasar/ Tugas : Mampu mendisiplinkan diri sendiri dalam segala hal
 Perkembangan
 Standar Kompetensi : Menghargai norma-norma yang berlaku di masyarakat maupun keluarga

Tujuan Layanan :
 : 1. Konseli mampu memahami manfaat disiplin diri
 : 2. Konseli mampu mempraktekkan tips mendisiplinkan diri

Komponen Program : Layanan Dasar
 Strategi layanan : Bimbingan Klasikal
 Media, Alat : LCD, laptop
 Sumber Belajar : Prijosaksono, A dan Dwi Sanjaya, 2002. *Use Your 7 Power*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
 Lewis, Ramon, 2004. *Dilema Kedisiplinan : Kontrol, Manajemen, Pengaruh*. Jakarta : Gramedia
<http://youthstudent07.blogspot.com/2012/09/4-tips-menjadi-pribadi-yang-disiplin.html>

Kegiatan Layanan	Deskripsi Layanan	Alokasi Waktu	Metode
Pendahuluan	1 Guru menyampaikan salam dan doa kepada peserta didik 2 Guru menanyakan kabar siswa 3 Peserta didik menerima informasi kompetensi materi, tujuan, manfaat dan langkah yang akan dilaksanakan 4 Guru memberikan ice breaking kepada peserta didik	10 menit	Ceramah, Video , Tanya Jawab
Kegiatan Inti	1 Guru menjelaskan materi tentang disiplin diri 2 Guru memutarkan video tentang disiplin diri dan peserta didik mengungkapkan kembali apa yang ada dalam video tersebut 3 Guru meminta peserta didik bercerita tentang pengalaman mereka ketika melanggar tata tertib di sekolah	30 menit	
Penutup	1 Guru menyampaikan kesimpulan 2 Guru menanyakan kesan dan pesan kepada peserta didik	5 menit	

Evaluasi

1. Evaluasi sikap : Dilakukan dengan membuat lembar observasi/ pengamatan sikap (lembar tersendiri)
Evaluasi ini dilakukan sebagai evaluasi segera

2. Evaluasi/penilaian : Dilakukan dengan memberikan lembar evaluasi terkait materi yang diberikan
pengetahuan

Tindak Lanjut : Membuka layanan konsultasi untuk siswa

Koordinator Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling

Yogyakarta, 11 September 2015
Mahasiswa PPL

Drs. Maryana
NIP. 19571213 198203 1 009

Dra. Djaro'ah Zain
NIP. 19570801 198602 2 001

Ela Destiyana
NIM. 12104244052

Membiasakan Hidup Hemat

A. Pengetian Hemat

Hemat adalah pola hidup mengatur keuangan seefisien mungkin untuk kehidupan sehari-hari.

B. Manfaat Membiasakan Hidup Berhemat

Adapun manfaat yang dirasakan jika kita membiasakan hidup berhemat yaitu :

1. Menstabilkan kondisi keuangan

Dengan hidup hemat, Anda akan dapat mengelola keuangan bulanan Anda dengan jauh lebih baik dari pada sebelumnya. Hal ini tentu saja berdampak positif dengan membaiknya posisi keuangan Anda. Anda dapat mengelola pengeluaran dan pemasukan Anda sehingga pengeluaran Anda dapat Anda atur agar tidak melebihi pemasukan Anda. Selain itu juga perencanaan keuangan ini sangat membantu Anda untuk berhemat. Sekalipun pada suatu saat Anda membutuhkan dan menginginkan sesuatu, akan tetapi jika Anda dapat mengelola keuangan Anda dengan baik, maka Anda akan dapat memenuhinya walaupun memang tidak secara serta merta dapat terpenuhi.

Memang untuk konsep hidup hemat, Anda memang harus menabung untuk mendapat apa yang Anda inginkan, akan tetapi hal ini bermanfaat agar Anda tidak terseret ke dalam arus boros yang saat ini semakin memanas terutama bagi kaum hawa. Hedonisme sekarang ini semakin menggila, sehingga dengan prinsip dan konsep hemat yang Anda terapkan, Anda dapat menghindarinya dan membawa kondisi keuangan Anda tetap stabil.

2. Hidup lebih bernilai untuk orang lain

Hemat dalam hal ini dapat anda lakukan untuk berbagai hal, tidak hanya uang, energi, air, bbm, dan sebagainya juga dapat anda terapkan untuk hidup hemat. Dengan menghemat beberapa kebutuhan tersebut maka anda akan lebih bernilai untuk keluarga dan masyarakat umum.

3. Jalan menuju kecukupan Finansial

Anda mungkin tidak asing lagi dengan istilah “Gaji berapa pun tidak cukup”, memang benar, sebesar apapun gaji anda jika tidak berhemat maka akan mengalami

kesulitan finansial. Setidaknya anda tidak akan bisa menabung untuk hari tua anda jika anda boros. Hidup hemat akan membuat anda dapat menyisihkan lebih untuk menabung. Manfaat menabung untuk kecukupan finansial sangat penting, terlebih lagi untuk kebutuhan tidak terduga.

4. Teladan untuk teman-teman

Anda akan mendidik anak-anak serta seluruh keluarga untuk memulai hidup hemat. Jika dalam keluarga anda adalah orang yang hemat, maka setidaknya akan diikuti oleh orang lain.

C. Tips-tips Berhemat

1. Buat rencana pendapatan dan belanja

Buat batasan terhadap diri Anda sendiri. Ingatlah bahwa salah satu gunanya membuat anggaran adalah untuk membatasi diri Anda sendiri dalam mengeluarkan uang. Mengenai tinggi rendahnya angka anggaran tersebut akan kembali lagi kepada Anda, karena kebutuhan setiap orang berbeda-beda. Anda baru disebut boros kalau pengeluaran Anda melebihi dari yang seharusnya, atau melebihi dari batas yang sudah Anda tetapkan sendiri.

2. Menabung

Sisihkan beberapa rupiah dari uang penghasilan Anda tiap bulan. Uang yang Anda tabung nantinya dapat untuk membeli sesuatu yang Anda inginkan ataupun sebagai uang cadangan saat terjadi hal-hal yang di luar rencana anggaran yang seharusnya misalnya untuk biaya pengobatan.

3. Gunakan barang-barang selama masih berfungsi dengan baik,,rawat barang barang tersebut sehingga tidak rusak sebelum waktunya.

4. Pandai-pandailah melakukan kombinasi dalam hal penampilan

Anda tidak perlu memiliki busana & aksesoris dalam jumlah yang sangat banyak. Yang perlu Anda lakukan adalah cukup dengan belajar mengombinasikan warna serta model dari busana dan aksesoris yang sudah Anda punya. Anda bisa saja memakai busana lama Anda, asalkan Anda pintar menukar atau memainkan kombinasinya. Dengan demikian, pembelian busana & aksesoris baru bisa dikurangi, dan otomatis Anda juga jadi lebih hemat.

5. Cari tempat yang menjual barang-barang yang Anda inginkan dengan harga yang lebih murah.
6. Berolahraga yang cukup dan murah (jogging, bersepeda, dsb) menghindari kita mengeluarkan orngkos untuk membayar dokter dan obat, karena kita selalu menjaga kesehatan.
7. Berusahalah untuk berlibur tidak terlalu jauh dari rumah Anda, berlibur tidak harus menyewa dengan menginap 1 minggu, hidupkan liburan Anda dengan mengunjungi orang tua handai taulan kerabat, sahabat anda atau sekedar menyapa tetangga Anda..
8. Jangan mudah tertarik diskon
Tidak peduli berapapun diskonnya, kalau Anda memang tidak membutuhkan barang tersebut. Suatu transaksi jual beli barang seharusnya terjadi karena adanya kebutuhan, bukan karena adanya diskon, entah berapapun besarnya diskon tersebut. Yang penting di sini adalah, apakah Anda membutuhkan barang tersebut, bukan karena apakah barang itu didiskon atau tidak. Ingatlah bahwa diskon dibuat agar Anda membeli.
9. Beli karena butuh
Utamakan kualitas daripada kuantitas! Banyak dari kita yang senang dan bangga bila bisa membeli barang yang murah. Untuk busana & aksesoris yang menempel di badan Anda, tak ada salahnya kalau Anda memilih busana & aksesoris yang lebih bermutu, walaupun harganya sedikit lebih mahal. Ada yang berpikir bahwa dengan harga murah, dia bisa membeli tiga hingga lima barang sekaligus. Tapi barang murah belum tentu kualitasnya bagus.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA
 Kompetensi Keahlian : TL 1, TL 2, TL 3, TL 4, AV 1, AV 2
 Kelas/ Semester : X (Sepuluh)
 Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

Bidang Bimbingan : Pribadi
 Fungsi Bimbingan : Pemahaman dan Pemeliharaan
 Jenis Layanan : Informasi
 Pokok Bahasan : Hemat
 Kompetensi Dasar/ Tugas : Mampu membedakan antara prioritas dan kebutuhan
 Perkembangan
 Standar Kompetensi : Mementingkan kebutuhan primer daripada sekunder dan tersier

Tujuan Layanan :
 1. Konseli mampu memahami manfaat hidup hemat
 2. Konseli mampu menerapkan cara hidup hemat
 Komponen Program : Layanan Dasar
 Strategi layanan : Bimbingan Klasikal
 Media, Alat : LCD, laptop
 Sumber Belajar : <http://manfaat.co.id/manfaat-hidup-hemat-bagi-masa-depan>
<http://www.beribaku.com/2012/09/tips-hidup-hemat-dan-cara-menghemat.html>

Kegiatan Layanan	Deskripsi Layanan	Alokasi Waktu	Metode
Pendahuluan	1 Guru menyampaikan salam dan doa kepada peserta didik 2 Guru menanyakan kabar siswa 3 Peserta didik menerima informasi kompetensi materi, tujuan, manfaat dan langkah yang akan dilaksanakan 4 Guru memberikan ice breaking kepada peserta didik	10 menit	Ceramah, Tugas, Tanya Jawab
Kegiatan Inti	1 Guru menjelaskan materi tentang hemat 2 Guru meminta peserta didik menuliskan pengeluaran mereka selama satu hari di sekolah 3 Guru meminta peserta didik menuliskan faktor-faktor penghambat mereka untuk hidup hemat kemudian dibacakan di depan kelas dan teman	30 menit	
Penutup	1 Guru menyampaikan kesimpulan 2 Guru menanyakan kesan dan pesan kepada peserta didik	5 menit	

Evaluasi
 1. Evaluasi sikap : Dilakukan dengan membuat lembar observasi/ pengamatan sikap (lembar tersendiri)
 Evaluasi ini dilakukan sebagai evaluasi segera

2. Evaluasi/penilaian : Dilakukan dengan memberikan lembar evaluasi terkait materi yang diberikan
pengetahuan

Tindak Lanjut : Membuka layanan konsultasi untuk siswa

Koordinator Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling

Yogyakarta, 11 September 2015
Mahasiswa PPL

Drs. Maryana
NIP. 19571213 198203 1 009

Dra. Djaroh Zain
NIP. 19570801 198602 2 001

Ela Destiyana
NIM. 12104244052

KURANG FOKUS

Apa itu Fokus? Fokus adalah kemampuan konsentrasi pada sebuah objek tanpa menambahkan hal-hal lain yang akan mengurangi bahkan menghilangkan kepekatn konsentrasi anda.

Ketika seseorang merasa kurang fokus atau sering lupa saat melakukan sesuatu pasti hal ini cukup mengganggu bagi dirinya, apalagi dalam mengerjakan tugas sekolah maupun kantor atau tugas-tugas lainnya. Penyebab paling umum dari gangguan konsentrasi dan sering lupa adalah stress atau kecemasan. kondisi ini biasanya dapat diatasi dengan metode relaksasi dan gaya hidup sehat. Namun ada juga hal - hal lain yang bisa menjadi penyebab seseorang sulit konsentrasi dan mudah lupa, diantaranya adalah :

1. Depresi

Salah satu gejala depresi adalah kurang fokus dan kurang konsentrasi. Jika kadar depresi tergolong berat bisa membuat seseorang tidak bisa bekerja atau belajar secara efektif dan bahkan memerlukan perawatan medis.

2. Kurang

Tidur

Pola tidur yang terganggu bisa membuat seseorang tidak fokus melakukan aktifitas sehari - hari bahkan dihari - hari berikutnya. Gangguan tidur yang berkepanjangan perlu bantuan dokter untuk mengetahui penyebab lebih lanjut yang mendasarinya.

3. Penyalahgunaan

Alkohol

dan

Narkotika.

Ketergantungan alkohol dan narkotika dapat menyebabkan otak berfungsi kurang maksimal, sehingga membuat seseorang sulit untuk fokus dan berkonsentrasi.

4. Anemia

Gelaja anemia atau kurang darah adalah lemah dan mudah lelah, ini akibat oksigen tidak di angkut dengan benar dalam tubuh. Kurangnya oksigen ini bisa mengganggu kemampuan seseorang untuk berpikir dan berkonsentrasi. Kondisi ini bisa diatasi dengan perubahan gaya hidup yang sehat dan mengkonsumsi suplemen gizi.

Cara meningkatkan fokus

1. Identifikasi hal-hal apa saja yang rasanya harus dilakukan

Jika kita ingin meningkatkan tingkat fokus kita, ingatlah selalu hal-hal apa saja yang sekiranya penting dan apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai hal tersebut. Dengan demikian pikiran kita tidak akan bercabang-cabang dan dapat fokus ke hal-hal yang penting di saat yang tepat.

2. Menggunakan pikiran dan arsip

Hal-hal yang sekiranya penting dapat dijadikan satu dan dicatat dalam sebuah catatan agar dapat selalu diingat.

3. Mengambil keputusan

Segera mengambil keputusan mana yang sekiranya penting atau mana yang sekiranya akan diprioritaskan untuk dikerjakan terlebih dahulu. Jika masih kesulitan, arsip atau catatan yang sudah dibuat sebelumnya dapat diurutkan sesuai dengan yang akan dikerjakan terlebih dahulu. Biasanya yang dikerjakan terlebih dahulu adalah yang batas akhir penyelesaiannya paling dekat.

4. Pisah-pisahkan pekerjaan yang harus dilakukan sekarang, segera, terjadwal, ditunda. Fokuslah pekerjaan sekarang.

Fokuslah pada pekerjaan yang sekarang, jadi setelah dipisah-pisahkan antara pekerjaan satu dengan lainnya, lalu langkah selanjutnya adalah fokuslah pada kegiatan atau pekerjaan yang sekarang sedang dilakukan, jangan memikirkan pekerjaan yang besok atau selanjutnya. Dengan demikian pikiran kita tidak akan bercabang-cabang saat sedang mengerjakan pekerjaan yang sedang dilakukan sekarang.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA
 Kompetensi Keahlian : TL 1, TL 2, TL 3, TL 4, AV 1, AV 2
 Kelas/ Semester : X (Sepuluh)
 Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

Bidang Bimbingan : Pribadi
 Fungsi Bimbingan : Pemahaman dan Pemeliharaan
 Jenis Layanan : Informasi
 Pokok Bahasan : Kurang Fokus
 Kompetensi Dasar/ Tugas : Mampu memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari
 Perkembangan
 Standar Kompetensi : Meningkatkan daya ingat terhadap hal-hal kecil maupun besar yang telah dilakukan

Tujuan Layanan :
 1. Konseli mampu memahami penyebab kurang fokus
 2. Konseli mampu mempraktekkan cara untuk meningkatkan fokus

Komponen Program : Layanan Dasar
 Strategi layanan : Bimbingan Klasikal
 Media, Alat : LCD, laptop
http://www.mcscv.com/produk_detail.php?page-id=Pengertian-Fokus-Definisi-Konsentrasi-Tingkat-Kepekatan-Pada-Object&rdmt=79740&id=defadm&pid=Cara-Membagi-Waktu-Agar-Efektif

Sumber Belajar :
<http://www.amhardinspire.com/2014/03/manfaat-konsentrasi-kekuatan.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=pdKumFiKYPg>

Kegiatan Layanan	Deskripsi Layanan	Alokasi Waktu	Metode
Pendahuluan	1 Guru menyampaikan salam dan doa kepada peserta didik 2 Guru menanyakan kabar siswa 3 Peserta didik menerima informasi kompetensi materi, tujuan, manfaat dan langkah yang akan dilaksanakan 4 Guru memutarakan sebuah video	10 menit	Ceramah, Video, Games dan Tanya Jawab
Kegiatan Inti	1 Guru menjelaskan materi tentang kurang fokus 2 Guru mulai memainkan games 5 jurus avatar. Setiap peserta didik mempraktekkan jurus tersebut. Kemudian guru menyebutkan jurusnya secara acak 1-5 dan peserta didik mempraktekkan dengan cepat, jika ada yang salah maka peserta didik diminta maju kedepan kelas 3 Guru meminta peserta didik menyimpulkan makna dari permainan yang sudah dilakukan	30 menit	
Penutup	1 Guru menyampaikan kesimpulan 2 Guru menanyakan kesan dan pesan kepada peserta didik	5 menit	

Evaluasi
 1. Evaluasi sikap : Dilakukan dengan membuat lembar observasi/ pengamatan sikap (lembar tersendiri)
 Evaluasi ini dilakukan sebagai evaluasi segera

2. Evaluasi/penilaian : Dilakukan dengan memberikan lembar evaluasi terkait materi yang diberikan
pengetahuan

Tindak Lanjut : Membuka layanan konsultasi untuk siswa

Koordinator Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling

Yogyakarta, 11 September 2015

Mahasiswa PPL

Drs. Maryana
NIP. 19571213 198203 1 009

Dra. Djaro'ah Zain
NIP. 19570801 198602 2 001

Ela Destiyana
NIM. 12104244052

“MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI”

A. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Kepercayaan diri oleh Lauser didefinisikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri cukup toleran, tidak memerlukan orang lain, selalu optimis, gembira dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa Rasa percaya diri adalah sikap yang dapat di tumbuhkan dari sikap sanggup berdiri sendiri, sanggup menguasai diri sendiri dan bebas dari pengendalian orang lain dan bagaimana kita menilai diri sendiri sama orang lain menilai kita. Sehingga kita mampu menghadapi situasi apapun.

B. Penyebab Seseorang Tidak Percaya Diri

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang tidak percaya diri, diantaranya yaitu :

1. Kurang mengenal diri

Setelah mengenal diri dengan baik maka langkah selanjutnya adalah menerima diri apa adanya. Menerima diri apa adanya bukan berarti pasrah atau pesimis dengan keadaan diri, tetapi sebaliknya menerima dengan positif apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri kita.

2. Kecemasan

Kita tidak bisa membangun rasa percaya diri sebelum berhasil mengatasi kecemasan. Kunci sukses adalah dapat membangun rasa percaya diri dengan cara menghilangkan rasa cemas. Rasa cemas berbahaya dan bisa mempengaruhi semua orang di sekitarnya. Untuk mengalahkan rasa cemas perlu membangun antusiasme (semangat/Minat besar).

3. Kurangnya wawasan

Kita perlu membekali diri dengan berbagi ilmu pengetahuan. Semakin banyak dapat ilmu maka semakin luaslah wawasan kita serta semakin percaya diri sebaliknya bila kurang membenahi diri dan tidak mempunyai wawasan luas bisa mengakibatkan kurang percaya diri didalam bersosialisasi.

C. Akibat Jika tidak Percaya Diri

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut :

1. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh sungguh.
2. Tidak memiliki keputusan melangkah.
3. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
4. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.
5. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).
6. Canggung dalam menghadapi orang.
7. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
8. Sering memiliki harapan yang tidak realistis.
9. Terlalu perfeksionis.
10. Terlalu sensitif (perasa).

D. Tips Menumbuhkan Rasa Percaya Diri

1. Tersenyum

Hal pertama yang dapat anda lakukan untuk mengatasi rasa gugup dan tidak percaya diri adalah dengan cara melemparkan senyuman ke orang-orang di hadapan anda. Senyum tidak hanya dilakukan apabila ada hal yang lucu maupun yang membuat anda merasa senang, lebih dari itu, sebuah senyuman yang tulus juga dapat membuat diri anda merasa jauh lebih baik karena dapat menimbulkan perasaan positif.

2. Kontak mata lawan bicara

Berikan tatapan yang menyapu ruangan sambil sekali-sekali anda menatap mata semua orang yang ada ditempat tersebut sambil tersenyum. Senyuman balasan dari orang lain akan menumbuhkan rasa percaya diri di dalam diri anda dengan cepat. Jangan menundukkan kepala saat berbicara ataupun menatap dengan tatapan yang kosong. Kontak mata dengan lawan bicara akan segera menghilangkan rasa takut dan mengusir rasa tidak percaya diri anda.

3. Berpikir positif

Kendalikan diri anda dan berpikirlah positif serta katakan dalam diri anda jika semuanya pasti bisa dilalui dengan baik. Jadi buanglah rasa takut dan suara-suara negatif yang mungkin ada dalam diri anda kemudian gantikan dengan kalimat yang positif seperti, "ini sangat mudah", "saya pasti bisa" dan sebagainya kemudian gantikan rasa takut tadi dengan rasa percaya diri.

4. Jadi diri sendiri

Untuk menjadi hebat, anda tak perlu menjadi orang lain yang bukan diri anda sendiri. Setiap orang adalah pribadi yang unik dan berbeda. Menjadi berbeda itulah nilai plus anda. Jadilah diri sendiri yang tampil apa adanya, tanpa dibuat-buat atau berpura-pura namun tetap terkonsep dengan baik.

5. Tampil rapi

Sebelum anda tampil didepan umum, pastikan diri anda tampil lebih *fresh* dan rapi. Rapiakan setelan baju anda, rambut, sepatu dan lain sebagainya. Penampilan yang rapi terbukti mampu membangkitkan rasa percaya diri dengan cepat.

6. Awali dengan doa dan salam

Awalilah segala sesuatu dengan doa dan salam, termasuk pada saat anda diharuskan untuk tampil didepan umum. Berdoa merupakan tindakan yang positif yang bisa membantu anda untuk melalui segala masalah, bahkan di saat situasi tersulit sekalipun.

7. Jangan takut berbuat kesalahan

Kesalahan merupakan hal yang lazim dialami setiap manusia. Tak ada manusia yang sempurna yang benar-benar luput dari kesalahan. Saat anda tampil didepan umum, cobalah untuk meminimalisir membuat kesalahan. Namun saat terjadi sebuah kesalahan, tetap kendalikan diri anda dan segeralah meralatnya, kemudian alihkan topik dan jangan berfokus pada kesalahan yang barusan anda buat.

8. Atur nafas

Seringkali orang yang gugup berbicara dengan intonasi suara yang bergetar, naik turun dan kurang jelas. Nah, untuk mengantisipasi hal ini, cobalah untuk mengatur nafas anda. Jangan berbicara dengan kalimat yang terlalu panjang karena akan menghabiskan nafas anda. Aturlah nafas dan bicaralah dengan perlahan namun jelas. Potong-potonglah kalimat yang akan diutarakan dengan penggalan-penggalan kalimat yang masih dapat dicerna dan dimaknai oleh audience yang ada di depan anda.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA
Kompetensi Keahlian : XII KR 4
Kelas/ Semester : XII (Dua Belas)
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

Bidang Bimbingan : Pribadi
Fungsi Bimbingan : Pemahaman dan Pemeliharaan
Jenis Layanan : Informasi
Pokok Bahasan : Membangun Rasa Percaya Diri
Kompetensi Dasar/ Tugas : Menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri
Perkembangan
Standar Kompetensi : Memiliki sikap percaya diri yang tinggi dalam segala hal

Tujuan Layanan :
1. Konseli mampu memahami penyebab dan akibat ketidakpercayaan pada diri sendiri
2. Konseli mampu mengubah dirinya menjadi lebih percaya diri

Komponen Program : Layanan Dasar
Strategi layanan : Bimbingan Klasikal
Media, Alat : LCD, laptop
Sumber Belajar :
[Nur Bowo Budi Utomo, Slamet Windarto. 2011. Pengembangan Materi Bimbingan Dan Konseling Berbasis Multimedia. Pramitra Publishing.](#)
[Clark, Silvana. dkk. 2000. Komunikasi Antar Pribadi. Jakarta : Elex Media Koputindo.](#)
[Zhukozanrazasqi. 2010. Faktor-faktor penyebab kurang percaya diri.](#)
<http://upiakminang.blogspot.com/2012/12/lampiran-materi-rencana-pelaksanaan.html> diakses pada Jun

Kegiatan Layanan	Deskripsi Layanan	Alokasi Waktu	Metode
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1 Guru menyampaikan salam dan doa kepada peserta didik 2 Guru menanyakan kabar siswa 3 Peserta didik menerima informasi kompetensi materi, tujuan, manfaat dan langkah yang akan dilaksanakan 	10 menit	Ceramah, Sosiodrama, Video dan Tanya Jawab
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1 Guru menjelaskan materi tentang membangun rasa percaya diri 2 Guru memutarakan sebuah video dan peserta didik menceritakan apa yang ada di video tersebut 3 Guru meminta peserta didik untuk memainkan peran dalam sosiodrama terkait percaya diri 4 Guru meminta peserta didik mengungkapkan pendapatnya setelah bermain dalam sosiodrama 	30 menit	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1 Guru menyampaikan kesimpulan 2 Guru menanyakan kesan dan pesan kepada peserta didik 	5 menit	

Evaluasi
1. Evaluasi sikap : Dilakukan dengan membuat lembar observasi/ pengamatan sikap (lembar tersendiri)
Evaluasi ini dilakukan sebagai evaluasi segera

2. Evaluasi/penilaian : Dilakukan dengan memberikan lembar evaluasi terkait materi yang diberikan pengetahuan

Tindak Lanjut : Membuka layanan konsultasi untuk siswa

Koordinator Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling

Yogyakarta, 11 September 2015

Mahasiswa PPL

Drs. Maryana
NIP. 19571213 198203 1 009

Dra. Djaro'ah Zain
NIP. 19570801 198602 2 001

Ela Destiyana
NIM. 12104244052

Membangun Sosialisasi yang Baik

A. Pengertian Sosialisasi

Sosialisasi adalah proses dimana kita belajar dari yang tidak tahu menjadi tahu, baik tentang dirinya sendiri ataupun dengan lingkungannya. Tujuan dari sosialisasi itu sendiri seperti dari pengertiannya, yaitu menjadikan seseorang yang pada awalnya tidak tahu menjadi tahu. Banyak orang sudah mengetahui bahwa manusia tidak bisa hidup sendiri didunia, sebagai makhluk sosial setiap manusia pasti membutuhkan manusia lain untuk saling membantu dan menyambung hidup, maka dari itu bersosialisasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting.

B. Pentingnya Sosialisasi

Bersosialisasi sangat bermanfaat bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari, kita bisa mempunyai banyak teman dan bisa saling mempelajari tentang karakter dan kepribadian diri kita masing-masing, dengan bersosialisasi kita dapat membentuk kepribadian kita. Kepribadian manusia selalu di pengaruhi oleh lingkungan kelompoknya. Kepribadian terbentuk dengan dua proses, yaitu: melalui interaksi sosial proses sosialisasi yang di lakukan tanpa sengaja, dan melalui proses pengajaran atau pendidikan yang di lakukan secara sengaja.

Bersosialisasi bisa di lakukan dimana saja seperti di lingkungan perumahan kita, lingkungan sekolah atau kampus, lingkungan kantor dan lingkungan umum. Dengan adanya sosialisasi dengan orang lain di lingkungan-lingkungan tersebut bisa tercipta sebuah kelompok, organisasi dan lembaga yang membuat kita menjadi satu kesatuan yang bekerjasama dalam melakukan suatu hal. Jadi proses sosialisasi sangatlah penting karena dapat mempererat hubungan kita dengan orang lain dan dapat saling memperoleh suatu ilmu pengetahuan dari masyarakat ke masyarakat lain.

Apabila manusia tidak saling bersosialisasi maka ia tidak dapat mengenal antara satu masyarakat dengan masyarakat lain nya, tidak dapat berinteraksi dengan baik dan akan sulit menjalin hubungan dengan masyarakat sekitar sehingga membuat orang tersebut sulit diterima di lingkungan nya, ilmu pengetahuan pun akan sulit di dapatkan tanpa ada sosialisasi membuat

orang tersebut sulit berkembang, maka bisa dipastikan apapun maksud atau tujuan kita untuk diri kita sendiri ataupun untuk orang lain tidak akan tercapai karna akan terjadi kesalah pahaman akan tujuan tersebut.

C. Cara Bersosialisasi dengan Baik

Adapun cara-cara yang dapat dilakukan agar dapat bersosialisasi dengan baik adalah sebagai berikut :

1. Buat Diri Kita Tampil Menarik

Menarik tidak hanya terpaku pada fisik saja tetapi juga karakter khas yang ada pada diri sendiri. Biasanya orang lain tertarik pada orang yang memiliki karisma karena sifatnya maupun perbuatannya.

2. Berbicaralah Kepada Orang Baru Setiap Harinya

Tersenyumlah pada orang-orang baru yang anda lihat. Coba untuk menyapanya atau memulai obrolan dengannya. Dengan begitu maka kita akan mudah untuk bersosialisasi dengan siapapun.

3. Berpengetahuan yang Luas

Coba *update* tentang berita baik itu dalam maupun luar negeri. Hal ini dibutuhkan karena orang yang akan ditemui nantinya berasal dari berbagai daerah maupun mancanegara. Untuk itu sangat penting bagi kita untuk mengetahui berita ter-*update* agar mempermudah kita dalam bersosialisasi dengan siapapun.

4. Pergilah ke tempat yang berbeda

Bersosialisasi dengan orang lain sama artinya dengan membina hubungan baru yang baik dengan orang lain. Untuk itu seringlah berkunjung ke banyak tempat jangan hanya berdiam diri di rumah. Cobalah untuk mengunjungi tempat-tempat yang baru karena disitulah akan ditemui orang-orang yang baru pula.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA
 Kompetensi Keahlian : TL 1, TL 2, TL 3, TL 4, AV 1, AV 2
 Kelas/ Semester : X (Sepuluh)
 Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

Bidang Bimbingan : Sosial
 Fungsi Bimbingan : Pemahaman dan Pemeliharaan
 Jenis Layanan : Informasi
 Pokok Bahasan : Membangun Sosialisasi yang Baik
 Kompetensi Dasar/ Tugas : Membangun Hubungan Sosial dengan Teman dan Masyarakat
 Perkembangan
 Standar Kompetensi : Membangun interaksi sosial yang baik dengan Teman dan Masyarakat

Tujuan Layanan :
 1. Konseli mampu memahami pentingnya bersosialisasi
 2. Konseli mampu memahami dan mempraktekkan cara bersosialisasi dengan baik

Komponen Program : Layanan Dasar
 Strategi layanan : Bimbingan Klasikal
 Media, Alat : LCD, laptop
 Sumber Belajar : <http://info-83.blogspot.com/2011/11/pentingnya-sebuah-sosialisasi.html>
<http://restuanindita.blogspot.com/2013/09/pentingnya-bersosialisasi.html>
<http://edukasi.kompasiana.com/2011/05/25/bergaul-dengan-teman-teman-positif/>

Kegiatan Layanan	Deskripsi Layanan	Alokasi Waktu	Metode
Pendahuluan	1 Guru menyampaikan salam dan doa kepada peserta didik 2 Guru menanyakan kabar siswa 3 Peserta didik menerima informasi kompetensi materi, tujuan, manfaat dan langkah yang akan dilaksanakan 4 Guru memutarakan sebuah video	10 menit	Ceramah, Games dan Tanya Jawab
Kegiatan Inti	1 Guru menjelaskan materi tentang kurang fokus 2 Guru memulai permainan dengan memberikan tantangan kepada peserta didik yang memperoleh sedikit biodata temannya akan disuruh maju kedepan 3 Guru meminta peserta didik membacakan biodata temannya dan mencocokkannya dengan bertanya langsung kepada teman yang mempunyai biodata	30 menit	
Penutup	1 Guru menyampaikan kesimpulan 2 Guru menanyakan kesan dan pesan kepada peserta didik	5 menit	

Evaluasi
 1. Evaluasi sikap : Dilakukan dengan membuat lembar observasi/ pengamatan sikap (lembar tersendiri)
 Evaluasi ini dilakukan sebagai evaluasi segera

2. Evaluasi/penilaian : Dilakukan dengan memberikan lembar evaluasi terkait materi yang diberikan pengetahuan

Tindak Lanjut : Membuka layanan konsultasi untuk siswa

Koordinator Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling

Yogyakarta, 11 September 2015
Mahasiswa PPL

Drs. Maryana
NIP. 19571213 198203 1 009

Dra. Djaro'ah Zain
NIP. 19570801 198602 2 001

Ela Destiyana
NIM. 12104244052

A. Pengertian *Self Talk*

Self talk adalah ucapan-ucapan yang kita ucapkan kepada diri sendiri, baik dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. setiap manusia pasti melakukan *self talk* ini. *Self talk* akan mempunyai dampak pada pembentukan persepsi, dan selanjutnya akan mempengaruhi tindakan dan perilaku kita. *Self-talk* atau pembicaraan pribadi (bicara pada diri sendiri) adalah sesuatu yang tampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah dibahas. Namun, dampaknya sangat besar bagi diri kita

Self talk terdiri dari positif dan negatif. *self talk* positif adalah ucapan-ucapan positif yang kita ucapkan kepada diri sendiri. misalnya: "*aku orang yang beruntung*". Sementara *self talk* negatif adalah ucapan-ucapan yang mengandung ketidakpercayaan diri; "*aku memang orang biasa-biasa saja, susah sukses*". Nah, pertanyaan yang timbul kemudian adalah, yang manakah yang lebih mendominasi? apakah *self talk* positif ataukah negatif? jika yang lebih dominan adalah *self talk* negatif, maka tindakan yang muncul adalah tindakan-tindakan negatif. Tindakan-tindakan positif akan muncul manakala dominasi *self talk*-nya positif, dan dampak positif pula yang akan kita peroleh

B. Manfaat *Self Talk*

1. Penyaluran emosi

Menggerutu karena lama menunggu adalah contoh dari berbicara dengan diri sendiri untuk menyalurkan emosi. Hanya saja, pastikan agar jangan sampai komunikasi dengan diri sendiri ini malah membuat kita semakin kesal. Saat merasa kesal dengan sahabat, terkadang sadar atau tidak di dalam diri kita terjadi percakapan. Apa kita mau marah atau tidak. Jika marah mau seperti apa. Dan jika tidak, apa alasannya. Saat kita memutuskan untuk tidak, kadang kita masih merasa kesal. Di sinilah dibutuhkan *self-talk*. Jangan segan untuk menggerutu, asal tidak berlebihan. Hanya saja, berhati-hatilah jangan sampai justru komunikasi monolog kita jadi membuat kita makin jengkel. Untuk lebih baiknya, Anda bisa menggunakan kalimat, "Dia sangat menjengkelkan hari ini, tapi bukan berarti hari ini akan jadi buruk gara-gara masalah ini."

2. Membantu mengambil keputusan

Semua faktor yang ada ketika kita dihadapkan pada dua kondisi untuk dipilih bisa dibicarakan pada diri sendiri dengan lebih fair. Saat dihadapkan dengan dua pilihan menyenangkan, *self-talk* jadi penolong yang berperan penting. Misalnya saja kala kita bingung baju mana yang akan kita beli atau film mana yang harus kita tonton di bioskop, *self-talk* bisa dimanfaatkan alat penimbang sebelum Anda mencapai keputusan akhir.

3. Mengenal dan menerima diri sendiri

Berbicara dengan diri sendiri membuat kita lebih akrab dengan diri sendiri. Ini akan membantu kita tidak ikut terseret menjadi orang kebanyakan, karena kita lebih bisa mendengar kata hati kita ketika masuk dalam situasi atau lingkungan baru. Self-talk atau monolog yang kita lakukan membuat kita lebih akrab dengan diri sendiri. Dengan seringnya bercakap-cakap sendiri, sifat-sifat kita akan keluar. Tinggal bagaimana kita membawanya. Saat menjadi egois, berusaha bermonolog dengan menjadi orang lain. Rasakan menjadi korban. Kemudian bawalah peran itu menjadi peran positif.

4. Mengembangkan diri

Berbicara dengan diri sendiri dapat menjadi media mengembangkan diri, jika kita menggunakan nada positif sama ketika kita menggunakannya untuk penyaluran emosi. Banyak kata-kata mutiara yang biasanya kita jadikan acuan sebagai *self-talk* kita. Misalnya saja, “Kebiasaan menyalahkan orang lain membuat kita tidak bisa melihat kesalahan diri sendiri.” Kalimat ini membuat kita berpikir dalam hati dan akhirnya berubah menjadi sebuah monolog dengan diri sendiri yang akan membawa pencerahan dan membuat kita lebih berkembang. Sama seperti fungsi penyalur emosi atau pengatur amarah, kunci *self-talk* pengembangan diri adalah kalimat-kalimat yang bernada positif.

C. Tips Berbicara Positive Pada Diri Sendiri

1. Hadapi rasa takutmu

Solusinya adalah hadapilah rasa takut lo ! Seringkali sesuatu yang kamu anggap buruk sebenarnya tidak seburuk yang kamu bayangkan. Orang-orang yang sukses adalah orang yang bisa keluar dari zona nyaman mereka dan berani melakukan sesuatu yang lebih besar lagi. Jangan takut, every challenge is opportunity!

2. Hidup dalam masa kini

Terlalu larut dalam kesedihan dan penyesalan atau terlalu sering berkhayal membuat kita tidak produktif. Mulailah berkata pada diri sendiri, “apa yang harus kulakukan untuk memperbaiki kesalahanku?” agar kamu tidak selalu fokus terhadap kesalahanmu. Dan katakan juga, “apa yang bisa kulakukan untuk mencapai cita-citaku?” agar kamu tidak terlalu sering berkhayal. Berkonsentrasilah pada apa yang bisa kamu lakukan pada saat ini untuk masa depan yang lebih baik.

3. Jauhi pengaruh negatif dari luar

Pengaruh negatif yang ditanamkan dari orang luar seringkali mempengaruhi tindakan kita juga. Ketika banyak orang berkata kamu tidak akan bisa, maka kamu akan cenderung untuk menganggap kamu memang tidak mampu. Jangan pernah mendengarkan anggapan negatif ketika kamu sudah yakin terhadap apa yang kamu lakukan. Kamu lebih mengerti dirimu sendiri dibandingkan mereka.

4. Bebaskan dirimu

“Aku tidak akan bisa mengatasi itu!” atau “Itu tidak mungkin!” adalah salah satu self-talk yang membatasi kemampuan dirimu. Gantilah pernyataan-pernyataan itu dengan pertanyaan. “Bagaimana cara mengerjakan itu?” , “Bagaimana itu bisa terjadi?”. Bangunlah rasa ingin tahu terhadap sesuatu. Walt Disney pernah berkata “saat kamu ingin tahu, kamu akan menemukan banyak hal menarik yang harus dilakukan”

5. Berlatih untuk menyangkal pikiran negatif

Apa yang kita pikirkan saat menghadapi sesuatu adalah pilihan kita sendiri. Apakah kamu menganggap suatu masalah sebagai halangan/tantangan? Apakah kamu merasa tersinggung terhadap kata-kata temanmu atau menganggapnya hanya suatu lelucon? Apakah kamu memilih untuk marah atau bersikap tenang saat menghadapi orang yang menyebalkan? Ya, sebenarnya semua itu adalah pilihan kita. Selalu berpikiran negatif hanya akan membuat kita merasa stress dan gelisah. Sangkallah pikiran-pikiran seperti itu dan fokuslah pada tujuan kita.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA
 Kompetensi Keahlian : X (TL 1,TL 2,TL 3,TL 4,AV 1,AV 2)
 Kelas/ Semester : X (Sepuluh)
 Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

Bidang Bimbingan : Pribadi
 Fungsi Bimbingan : Pemahaman dan Pemeliharaan
 Jenis Layanan : Informasi
 Pokok Bahasan : Self Talk
 Kompetensi Dasar/ Tugas Perkembangan : Melatih sikap mental yang kuat dalam melakukan segala sesuatu
 Standar Kompetensi : Berani melakukan hal yang berbeda dan positif

Tujuan Layanan :
 1. Konseli mampu memahami manfaat self talk
 2. Konseli mampu memotivasi dirinya sendiri

Komponen Program : Layanan Dasar
 Strategi layanan : Bimbingan Klasikal
 Media, Alat : LCD, laptop
 Sumber Belajar : [Kehoe, John. 2002. Mind Power For Children. Think: Jogjakarta](#)
[Baretsky, S. 2001. Don't Ditch the Positive Self Talk. PT Refika Aditama : Jakarta](#)
<http://www.andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk>
<https://belajarbersamayosandy.wordpress.com/untuk-apresiasi-tubuh-dan-pikiran/>

Kegiatan Layanan	Deskripsi Layanan	Alokasi Waktu	Metode
Pendahuluan	1 Guru menyampaikan salam dan doa kepada peserta didik 2 Guru menanyakan kabar siswa 3 Peserta didik menerima informasi kompetensi materi,tujuan,manfaat dan langkah yang akan dilaksanakan	10 menit	Ceramah, Video, Tanya Jawab dan Express Writing
Kegiatan Inti	1 Guru menjelaskan materi tentang self talk 2 Guru memutarakan sebuah video dan peserta didik menceritakan apa yang ada di video tersebut 3 Guru meminta peserta didik untuk menuliskan kalimat self talk untuk temannya 4 Guru meminta peserta didik membacakan kalimat self talk dari temannya	30 menit	
Penutup	1 Guru menyampaikan kesimpulan 2 Guru menanyakan kesan dan pesan kepada peserta didik	5 menit	

Evaluasi
 1. Evaluasi sikap : Dilakukan dengan membuat lembar observasi/ pengamatan sikap (lembar tersendiri)
 Evaluasi ini dilakukan sebagai evaluasi segera

2. Evaluasi/penilaian : Dilakukan dengan memberikan lembar evaluasi terkait materi yang diberikan pengetahuan

Tindak Lanjut : Membuka layanan konsultasi untuk siswa

Koordinator Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling

Yogyakarta, 11 September 2015
Mahasiswa PPL

Drs. Maryana
NIP. 19571213 198203 1 009

Dra. Djaro'ah Zain
NIP. 19570801 198602 2 001

Ela Destiyana
NIM. 12104244052